

श्रीमत्परं ब्रह्म गुरुं नमामि

श्रीमत्परं ब्रह्म गुरुं नमामि । ८ ।

मन्त्राद्यः श्रीजगन्नाथो मद्गुरुः श्रीजगद्गुरुः ।

ममान्मा सर्वभूतात्मा तर्ग्य श्रीगुरवे नमः । ९ ।

अखण्डमण्डलाकारं व्याप्तं येन यगचाम् ।

तत्पदं दर्शितं येन तर्ग्य श्रीगुरवे नमः । १० ।

निन्दशुद्धं निगमासं निराकारं निरस्तनम् ।

निन्दनाथं चिदानन्दं गुरुं ब्रह्म नमाम्यहम् । ११ ।

य ब्रह्मा यरुणेन्द्रमस्तमस्तुन्नन्ति दिव्यैः स्तनै-

र्धैः सांगपदक्रमोपनिषदैर्गायन्ति यं कामगाः ।

ध्यानायस्थिततद्गतेन मनसा पश्यन्ति यं योगिनो

यस्यान्तं न विदुः सुरामुरगणा देवाय तस्मै नमः । १२ ।

સ્વામીઓનો સ્વામી, મહારાજઓનોય મહારાજ, જીવ, જગત અને ગર્વસ્વના ઉદ્દલર્વન્દ્ર જેવો પરમ વિગત તમારી અતગુણમાં પ્રમતી રહ્યો છે એ તમારી અતિનિષ્ઠ છે તમારું ઉત્થાન કરવા, તમને જીવદી દેવા ને પોતાના મધુ પ્રમથી તમને છાઈ દેવા હાથ લખાવીને એ બેસે છે માન એના જ ઉપર આધાર રાખે તમારા અતગમા વતારા એ જીવત ચૈતન્યપુરુષ સાથેના તમારા એમ્લવને લારપૂર્વક ગમને પડી જ તમને પરમ શાંતિ, અશીમ આનંદ, પરમ સતોત, સતન મુખિ અને પૃથ્વી પ્રમસ મળશે આપણા હૃદયમાં વગનારા પગમ મહેશ્વર ઉપર જ આધાર રાખીને આવી ઉચ્ચતમ જુમિમાં પડેલનારા આવા તેજસ્વી, મહાન આત્માઓને ધન્ય હો !

ફળદિયો દરિયાની મઝધાગમાં ખાળખીને તેના પેટામાં જઈને મેલી લઈ આવે છે તેમ આપણે જ આતમભાગરમાં ફળદી મારીને દિવસાનના આતમમેલી લઈ આવીએ સુદર, પ્રેરક, જ ન, દિવ્ય અને આતમામાં ગ્રહન જ ગાળનારા વિચારા ઉગાડીને, ભેગા કરીને આપણે પમાવીએ ને શાંતિના અશીમ, અન્ય, સર્વોચ્ચ અન્યમ સામરમાં અવગાહન કરીએ

આ પુસ્તકમાં ઋચાગ લક્ષિયોગ રાજ્યોગ અને માતયોગ, સાધનાની વ્યાવહારિકીતિઓનો અર્કપે ખ્યાલ આપવામાં આયો છે જે સાધકો માટે અમ ન સિધ્ધ થઈ પડશે

આ ઉદાત્ત ઉપદેશ દ્વારા અનેક જીવોને પ્રેરણા મળી છે ને તેઓ એક યા ખીજ સાધના કરવા પ્રેરાયા છે આ રીતે ઘણા તરસ્યા અને થાક્યા જીવોને મનની શાંતિ અને આનંદ પ્રાપ્ત થયા છે

‘યોગાભ્યાસ’મ કુલ ચાર પ્રકરણો છે. પહેલા પ્રકરણમાં યોગના ક્ષણ વિષે, બીજામાં પ્રારંભિક વિશુદ્ધીકરણ [ક્રિયાયોગ], ત્રીજામાં ધ્યાન અને ચોથા પ્રકરણમાં ધ્યાનની વ્યાવહારિકતા સાથે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ અને રસિક યોગકથાઓ આપવામાં આવી છે. શક્ય બન્યું છે ત્યાં ગૂચવણવાળા પારિભાષિક ગ્રંથો દૂર રાખવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. સામગ્રીને સુદર અને સરળ શૈલીમાં પ્રસ્તુત કરવામાં આવી છે.

છેલ્લે આ ‘યોગાભ્યાસ’ પુસ્તકથી છેવટે એકાદ જાણને પણ લાલ થશે તો બ્રહ્મના પ્રાગટ્ય સમી વ્યક્તિની સેવાના બ્રહ્મર્મનો મારો આ પ્રયાસ મળ્યેલ જલ્દી પામ્યો છે એમ હું માનીશ. [કારણ આ બધું જ બ્રહ્મમય છે, દૈત જેવું ખરેખર કાંઈ છે જ નહીં.] આવો કર્મસંતોષ એ પણ આમ તો બ્રહ્મમમાધ જ છે.

[૨]

‘તત્ત્વમસિ—તુ તે જ છે’—જીવ બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ છે એ વેદાંતનો શિખર-ઉપદેશ છે. બ્રહ્મતુ નૃણ સ્વરૂપ અને પ્રકૃતિ છે સચ્ચિદાનંદમય, પણ અવિદ્યાને કારણે શરીર સાથેની એકરૂપતા સમજી લેનાર જીવ એવું માની મેલે છે કે એને શરીરના જીવનકાળ દરમ્યાન જ જીવવાનું હોય છે મનથી ઘેરાયેલો દોષ એને એમ લાગે છે કે જ્ઞાન મન પૂરતું જ મર્યાદિત છે. ઇન્દ્રિયોના આનંદ-વટાણામાં ધૂમરાતો એ માની લે છે કે એ જ એક સર્વોચ્ચ આનંદ છે.

પણ જ્યારે એ શારીરિક અને ભૌતિક વસ્તુઓના નિમ્ન સ્તરના સ્વપ્નમાંથી જાગીને આત્માના ચેતનવિશ્વ પ્રતિ ઉત્થાન પામે છે ત્યારે એને પેલા નિમ્ન વિશ્વની બ્રમણાઓ સમજાય છે ને એ સાથે એને બ્રહ્મ સાથેની પોતાની એકતાવાળી પ્રકૃતિનો ખ્યાલ

આવે છે. જે શરીરમાં પોતે વગે છે એમાં ગ્લીને આત્માએ મસ્તક, હૃદય અને નાભિનાં ત્રણ કેન્દ્રો દ્વારા સાધના કરીને મોધન કરવાનું છે. હૃદય દ્વારા એ હૃદયમયિને બેઠી નાખીને, સનાનન અસ્તિત્વને સમજીને તેની વ્યાપકતાનું દર્શન કરી લે છે. સદસાર નામક ઉચ્ચતમ કેન્દ્ર દ્વારા મનથી પર થઈને એ તેની સર્વવ્યાપકતા પ્રદર્શ કરી લે છે અને નાભિ દ્વારા એ અદ્વિત કુંડલિની શક્તિ ઉપર આધારિત મેળવી લે છે આ શક્તિ નાભિસ્થિત થાય છે એ તેને પૂર્ણતમ શક્તિ આપે છે. માનવી જ્યારે ડામથી પર થાય ત્યારે જ આ શક્તિ ઉપર આધારિત પ્રાપ્ત થાય છે. મનોવિજ્ઞાનિદ્વા જાણાયે છે કે ઇન્દ્રિયો અને સંસારનાં ઉપર જ્યારે વિજય મેળવી લેવાય છે ત્યારે એ ઇન્દ્રિયશક્તિને સમગ્ર જનાવવામાં મદદગાર થાય છે ને ઇન્દ્રિયશક્તિ પ્રગળ થાય ત્યારે કેળવણી રીતે જ પ્રચલ શક્તિ ઉદ્ભવ પામે છે હઠીકતમાં તો કુંડલિની જાગ્રત કરીને તેના ઉપર વિજય મેળવવામાં આવે છે ત્યારે અગ્રીય શક્તિ અને અધિમા વગેરે સિદ્ધિઓ મળે છે. ઇન્દ્રિયોની વાસનાઓથી પર થયા પછી જ કુંડલિની ઉપર વિજય મળે છે સતત નિદિધ્યાસન અને વૌગિક સર્વા નિઃસંશય દેહાધ્યાસના વિજયના પદે ખૂબ આગળ લઈ જશે, અવિદ્યાનો પગદો દૂર કરશે અને અતે સન્નિવેદનદ અવસ્થામાં પુર્ણતયા સ્થિર કરી આપશે.



આઠવું ખાસ નોંધો

૧. યોગના છ સ્વરૂપ—કર્મ, રાજ, ભક્તિ, જ્ઞાન, હઠ અને મંત્રયોગ એમ છ પ્રકાર વિશે સખવાની ચારી ઇચ્છા હતી, પણ જગાના અજાણે મારે એ આયોજનમાં ફેરવાર કરવો પડ્યો છે.

निर्वाणपट्टकम्

(श्रीशंकराचार्यकृतम्)

मनोबुद्धयहंकारचित्तानि नाहं
न च श्रोत्रजिह्व न च घ्राणनेत्रे ।
न च व्योम भूमिर्न तेजो न वायुः
चिदानन्दरूपः शिरोऽहं शिरोऽहम् । १ ।
न च प्राणसंज्ञो न वै पञ्चवायु-
र्न वा सप्तधातुर्न वा पञ्चकोशः ।
न वाक्पाणिपादं न चोपस्थपायू
चिदानन्दरूपः शिरोऽहं शिरोऽहम् । २ ।
न मे द्वेपरगौ न मे लोममोहौ
मदो नैव मे नैव मान्स्तर्यभावः ।
न धर्मो न चार्थो न कामो न मोक्षः
चिदानन्दरूपः शिरोऽहं शिरोऽहम् । ३ ।
न पुण्यं न पापं न सौख्यं न दुःखं
न मन्त्रो न तीर्थं न वेदा न द्यौः
अहं भोजनं नैव भोज्यं न मोक्षा
चिदानन्दरूपः शिरोऽहं शिरोऽहम् । ४ ।
न मे मृत्युशङ्का न मे जातिभेदः
पिता नैव मे नैव माता च जन्म ।
न मन्थुर्न मित्रं गुरुर्नैव शिष्यः
चिदानन्दरूपः शिरोऽहं शिरोऽहम् । ५ ।

अहं निर्विकल्पो निराकाररूपो
 विमुक्त्वाद्य सर्वत्र सर्वेन्द्रियाणाम् ।
 सदा मे समत्वं न मुक्तिर्न बन्धः
 चिदानन्दरूपः शिवोऽहं शिवोऽहम् । ६ ।

પ્રવેશક

દિવ્યજીવન ગ્રંથમાળાના સને ૧૯૬૬ની સાલનું આ બીજું પુસ્તક તેમ જ થી શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રસાર સમિતિ, ગુજરાત વિભાગ, અમદાવાદ તરફથી પ્રગટ થતાં પુસ્તકોમાં સળંગ ૩૮મું અતિ ઉપયોગી પુસ્તક “યોગાભ્યાસ” આપની સમક્ષ સાદર કરતાં આનંદ સાથે કૃતકૃત્યતા અનુભવીએ છીએ.

યોગ એ પદ્ધતિસરનું વિજ્ઞાન છે. એ જીવનશાસ્ત્ર છે. યોગ આત્માનુભૂતિ કરવામાં અતિ ઉપયોગી છે. યોગ એટલે કર્મત્યાગ નહિ, પણ સાચી દૃષ્ટિથી કુશળતાપૂર્વક કાર્ય કેમ કરવું તેનું જ્ઞાન યોગ આપે છે. યોગ માટે ઘર તથા મનુષ્યના વસવાટને છોડીને ભાગી જવાની જરૂર નથી, પણ ઘર તથા સપાજ પ્રત્યે સાચી સમજથી પોતાનું કર્તવ્ય કેમ જાળવવું તેને માટે યોગ એ પ્રક્રિયા છે. સ્વાર્થ અને આશક્તિ કાર્યકુશળતાનો માર્ગ યોગ વીધે છે.

યોગની કળાપ્રાપ્તિ, ક્રિયાયોગ (શુદ્ધિવિવરણની પ્રક્રિયા), ધ્યાન અને અદ્ભુત યોગાનુભવોને પૂ. સ્વામીજીએ ચાર પ્રકરણોમાં સુંદર રીતે સળંગ શૈલીમાં સમજાવ્યાં છે. ભાગ ૨ માં આપેલ યોગકથાઓ સામાન્ય માનવીને પણ પ્રેરણાદાયક થઈ પડે તેવી છે. વિશેષમાં એ તેઓશ્રીએ સળંગ રીતે જ્યાં પુસ્તકમાં જ્ઞાનયોગ, રાજયોગ, ભકિતયોગ અને હૃદયોગ વિષે અસરકારક છણાવટ કરી યોગનો અમલ કરવાના વ્યાવહારિક માર્ગો જતાવ્યા છે. આ રીતે આ પુસ્તક સામાન્ય માનવીથી માંડીને ઉચ્ચ કોટીના યોગીને યોગના માર્ગમાં આશીર્વાદરૂપ છે.

આજનો યુગ ભૌતિક વિજ્ઞાનને મહત્ત્વ આપે છે. યોગ પણ શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક પરિપૂર્ણ વિજ્ઞાન છે. તેના

આમલથી મનની ચચવ વૃત્તિઓનો નિરોધ થાય છે અને એકાગ્રતા અને શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. આજના ભૌતિક વિજ્ઞાન માટે યોગનો સમન્વય થશે ત્યારે જગત આજા ક્રમતિના પવે વળશે અગવળી નરયાઓમા અને સમાજમા આજે જે કંઈ અસ્થિસ્ત, અસહિષ્ણુતા તથા અનેક દુષ્ણો દષ્ટિઓચર થાય છે તેનું મુખ્ય કારણ યોગના મહાક્રોનો ૧ તિ ઉપેક્ષા/તિ દેખારી છે તે છે. યોગ મનુષ્યને નવો દષ્ટિકોણ આપી ઉચ્ચ જીવન જીવવાની સાચી રીત પદાન કરે છે આધુનિક દુઃખ વિગતોમા યોગના વિધવને ફરજિયાત દાખલ કરવાનો સમય પડી ગયા છે આવા અમુત્તન પુસ્તકો સાળા-વિદ્યાલયોના અભ્યાસક્રમમા ફરજિયાત દાખલ થાય તેની જગુ જરૂર છે આજની જીવરતી પેઢી દુઃખવળીગ આઓમા યોગના વિધવમા પારગત ઘઈ બહુર પડશે ત્યાર અનેક અમુત્તઓને ઉત્તર આરી જશે અને ભાગત વિશ્વમા જોરવવતુ ધ્યાન પ્રાપ્ત કરશે

ભાઈશ્રી મો પ્રકાશન ઈ ગલ્લરે કાર્પેયુ જાતના પુસ્તકાર વિના આવા અમુત્તના પુસ્તકનો અનુવાદ કરી આપી બહુઅંગે જુજરતી જનતા પર મોટો ઉપકાર કર્યા છે, તે માટે સમિતિ તેઓશ્રીનો અત કણુર્વક આભાર માને છે પૂ સ્વામીજીના અન્ય પુસ્તકોનો અનુવાદ ક્રવામા સદાયમૂત થાય તેવી નમ્ર વિનંતી કરીએ છીએ તેઓ પર તથા તેમના કુટુંબીજનો પર પૂ શુદેવના અમોઘ આશીર્વા સદા ઉતરી ઝહે તે પ્રાર્થના

પૂ. સ્વામી મનુવર્ધજી મદારાજે આ પુસ્તકના પ્રકાશનના અનેક વખત માર્ગદર્શન આપ્યું છે, તે માટે તેઓશ્રીનો અને સમિતિના જુજરાત વિભાગના કાર્યકરો, જેઓએ પોતાના અગત કામો હોવા છતાં, પણ સેવાભાવે પ્રકાશનમા સદાયમૂત થયા છે, તે સર્વનાં અમો આભારી છીએ વિશેષમા નમ્રસ્થ સમિતિના

પ્રમુખશ્રી શ્રી કૃષ્ણાનંદજી મહારાજ (સપિડેશ) તેમ જ દિવ્ય જીવન સઘના પ્રમુખ શ્રી ગ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજે આપારા પ્રત્યે અમી-દષ્ટિ રાખી ગ્રેગ્રા આપી છે એ આટે તેમનો અતઃશુદ્ધિપૂર્વક આભાર માનીએ છીએ અને વિનમ્ર ભાવે તેમને નમન કરીએ છીએ.

આ પુસ્તક સંગ્રહોપજાત અગો વહેલુ પ્રગટ કરી શક્યા નથી તે માટે વારંકો ઉદ્વાદ દીલથી દરજી કરશે એ વિનતી.

આ જ્ઞાનયજ્ઞના અત્યુપયોગી કાર્યના આપનો સાથ અને સહકાર આપતા રહેશે; એટલું જ નહિ, પણ આપના સગાસગંધીઓ અને ઇષ્ટ મિત્રોને પ્રેરણા અપી તેમનો સહકાર મેળવી આપશે તો આ પવિત્ર કાર્યમાં અમૂલ્ય સેવા બજાવી ગણાશે પરચોકવાળી સગાસગંધીઓની પુણ્ય સ્મૃતિના પ્રેરણા પામીને યાદમાં આવા મુદર પ્રકાશનોમા ખર્ચ આપી સહકાર આપવો તે બંને પાટે આત્મકલ્યાણનો માર્ગ છે.

અતમા આપણા મર્વ પર પદ્યપાદ સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના અમે ધ આત્મીવાદ જિતમે એજ અભ્યર્થના ।

“પૂર્ણિમા”
પંચવટી, આગાવાડિયા,
એલિસબ્રિજ,
અમદાવાદ ૬.

ચતુર્જીન્દાસ ગીમનલાલ,
પ્રમુખ
શ્રી શિવાનંદ આદિત્યપ્રસાર સમિતિ
ગુજરાત વિભાગ

अग्रण्डव्रतस्तोत्रम्

स्थानं न यानं न च बिन्दु नादम्
 रूपं न रेखा न च धातुवर्गम् ।
 दृश्यं न दृष्टं श्रवणं न धाव्यम्
 तस्मै नमो ब्रह्मनिरञ्जनाय । १ ।
 पृष्ठो न मूलं न च पङ्क्ति पद्म्यं
 पुण्यं न गन्धं न फलं न छाया
 रूपं न रेखा न रसादिरूपम्
 तस्मै नमो ब्रह्म निर्गजनाय । २ ।
 शास्त्रं न वेदं न च शौचसंध्या
 मन्त्रं न जाप्यं न च ध्यानध्येयम्
 होमं न यज्ञो न च देवपूजा
 तस्मै नमो ब्रह्मनिरञ्जनाय । ३ ।
 नाड्यो न ऊर्ध्वं न शिरो न शक्तिः
 पुमान् न नारी न न लिंगमूर्तिः ।
 ब्रह्मा न विष्णुर्न च देवरुद्रः
 तस्मै नमो ब्रह्मनिरञ्जनाय । ४ ।
 अखण्डं न खण्डं न च इन्द्रदण्डं
 कालो न जीवो न गुरुर्न शिष्यः ।
 ग्रहो न तारा न च मेघमाला
 तस्मै नमो ब्रह्मनिरञ्जनाय । ५ ।
 श्वेतं न पीतं न च कृष्णारक्तं
 हेमं न रौप्यं न च स्वर्णवर्णम् ।

चन्द्रोर्कयह्नी उदयो न चास्तम्
 तरमै नमो ब्रह्मनिरञ्जनाय । ६ :
 स्वर्गे न पङ्के नगरे न क्षेत्रे
 जातिर्न तीर्थं न च भेदभिन्नम्
 गाहं न च त्वं न पृथक्पृथक्त्वम्
 तरमै नमो ब्रह्मनिरञ्जनाय
 गंभीरधीरं च निर्वाणशून्यं
 संसारसारं न च पापपुण्यम् ।
 व्यक्तो नाव्यक्तं न च भेदभिन्नम्
 तस्मै नमो ब्रह्म निरञ्जनाय । ८ ।
 वेदा न लोका न सुरा न यज्ञा
 घर्णाश्रमो नैव कुलं न जातिः ।
 न च धूम्रमार्गो न च दीप्तिमार्गो
 ब्रह्मैक्यरूपं परमार्थतत्त्वम् । ९ ।
 मूर्खोऽपि नाऽहं न च पण्डितोऽहं
 मौनं न वार्त्ता न च मे कदाचित् ।
 वितर्कतर्कं च कथं वदामि
 स्वरूपनिर्वाणमनामयोऽहम् । १० ।
 न ते च माता न पिता न बन्धुः
 न ते च पत्नी न च शत्रुमित्रम् ।
 न पक्षपातो न विपक्षपातः
 कथं हि त्वमो न च कामकामी । ११

સ્વામી શિવાનંદ

(૬૬ પરિચય)

સ્વામીજીનું પૂર્વજીવનનું નામ કુપ્પુસ્વામી અપ્પર હતું. તેમનો જન્મ દક્ષિણમાં તામ્રપર્ણી નદીના કાંઠે આવેલા પટામદાઇ નામના ગામડામાં ઈ. સ. ૧૮૮૭ માં સપ્ટેમ્બર માસની ૮ મી તારીખે થયો હતો. તેમના પિતાનું નામ વેંશુ અપ્પર અને માતાનું નામ પાર્વતી અમ્મલ હતું. તેમને લક્ષ્મિ, શાન અને સેવાનો મહાન વારસો મળ્યો હતો.

ડૉક્ટર થવા પછી તેમણે પોતાનો પવિત્ર ધંધો શરૂ કર્યો. તેઓ આદર્શ ડૉક્ટર થવા ઇચ્છતા હતા. ઈ. સ. ૧૯૧૩ માં તેઓ મસાયા જવા જીપડી ગયા. ત્યાં જઈ તેમણે દસ વર્ષ સુધી ડૉક્ટર તરીકે કામ કર્યું, જે રોગીનો રોગ અસાધ્ય ગણાતો તેને ડૉ. કુપ્પુસ્વામી હાથમાં લે કે તરત મરી જતો. ડૉક્ટરની મીઠી વાણી, અપાર પ્રેમ, દરદીને રોગમુક્ત કરવાની તીવ્ર ઇચ્છા અને આનંદસેવા કરવાની તમન્ના — આ ગધાંની દરદી પર બહુઈ અસર થવા માંડી. આ નીતિથી જ ડૉ. કુપ્પુસ્વામી પોતાના ધંધામાં સફળ થયા.

ઈ. સ. ૧૯૨૨ માં ડૉ. કુપ્પુસ્વામીને ભગવાન શુદ્ધની જેમ એકાએક આત્મશાનની પ્રેરણા થઈ. દુનિયાની તમામ વસ્તુઓ તેમને ક્ષણિક લાગવા માંડી. આ સાલમાં તેઓ ભારત પરત આવ્યા. મિત્રને ઘેર પોતાનો સામાન મૂકી તેઓ ઈશ્વરની શોધમાં આવી નીકળ્યા. ટાદ, તડકા, વરસાદ બધું સહન કરી તેઓ ઠેર ઠેર ધૂમવા લાગ્યા. માઇલો સુધી પગે ચાલતાં જતાં, એ એમને મન રમત વાત હતી. બોજન મળે તો લેતાં, ન મળે તો ભગવાનનું નામ લઈ સંતોષ માનવો. એક સદૃશ્યદ્રશ્યે તેમને ઋષિકેશ જવાની સલાહ આપી અને શ. ૨૫ રોકડા આપ્યા. તેઓ ઋષિકેશ આવી પહોંચ્યા.

ઈ. સ. ૧૯૨૪ માં એક દિવસ કૃષ્ણસ્વામી ગંગાસ્નાન કરવા ગયા ત્યાં તેમણે એક પરમ તેજસ્વી સંન્યાસીને જોયા. સંન્યાસીએ કહ્યું: “બેટા, આ દુનિયામાં વિશિષ્ટ પ્રકારનું કાર્ય કરવા તારો અવતાર થયો હોય એમ મને લાગે છે. મરી છાછા છે કે હું તને દીક્ષા આપું. મને લોકો સ્વામી વિશ્વાનંદ નામથી ઓળખે છે.”

સંન્યાસીનાં લગવાં વસ્ત્ર ધારણ કર્યાં. શુરુએ તેમનું નામ શ્રી સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતી રાખ્યું ત્યાગ્યી તેઓ એ નામે ઓળખાવા લાગ્યા.

દીક્ષા લીધા પછી તેમને અંતરનો અવાજ સંભળવા લાગ્યો : —“અહીંનહીં ભટકવાથી શુ વળવાનું છે. ધોર તપશ્ચર્યા આદરો. તમારા જ્ઞાન અને અનુભવનો જગતને લાભ આપો. માર્ગ બૂલેલાને રસ્તો બતાવો. લોકોને સાચો ધર્મ અને કર્મ સમજાવો. માનવ-માત્રને સન્માર્ગે દોરો.”

તેમને એક જીર્ણ ઝૂપડી હાથ આપી. જેમાં અનેક ઝેરી જંતુઓનો વસવાટ હતો. અહીં રહી તેમણે કઠોર તપશ્ચર્યા શરૂ કરી. કેટલાય દિવસો તેમણે અન્નજળ વિના ગાળ્યા. કેટલી રાતના ઉઝગરા વરસાદ એ બધું સહન કર્યું. તેમની તપશ્ચર્યા દુર્લભ. પ્રભુના દર્શન થયા અને તેમના આત્માએ અપાર આનંદ અને શાંતિ અનુભવ્યાં.

તેમણે ઈ. સ. ૧૯૩૬ માં ‘દિવ્ય જીવન સંઘ’ (The Divine Life Society) ની રચના કરી. આજે એ સંઘની દેશપરદેશમાં સેંકડો શાખાઓ સ્થપાઈ ચૂકી છે. ભારતમાં અનેક સ્થળોએ શાખાઓ દ્વારા જનતા આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં સુંદર માર્ગદર્શન મેળવી રહી છે. ગુજરાતમાં અમદાવાદ, વડોદરા, રાજકોટ, વીરનગર, સુરેન્દ્રનગર, ધ્રાંગના, નડિયાદ વગેરે સ્થળોએ શાખાઓ સુંદર કાર્ય કરી રહી છે.

આવૃત્તિ, માંરૂતિ અને સ્વામી વિષયક ૩૦૦ ઉપરાંત મેં એ અંગ્રેજીમાં બહાર પાડી સ્વામીજીએ ખરેખર વિશ્વ ઉપર એક મહાન ઉપકાર કર્યો છે. તેના અનુવાદો વિદેશી ભાષાઓમાં થઈ ગયા છે. ઉપરાંત ભારતની અનેક ભાષાઓમાં પણ તેના અનુવાદો પ્રગટ થયા છે.

ઈ. સ. ૧૯૩૮ થી તેમજે અંગ્રેજી માસિક 'વિનાયક લાન્ડ' શરૂ કર્યું છે. ઈ. સ. ૧૯૪૮ થી યોગવેદાન્ત ફોરેસ્ટર ઝોડેમીની સ્થાપના કરી, ગંગા નદીના સમીપ તટ પર નાપિદેશમાં સિવાનદ નગરની સ્થાપના કરી છે; જ્યાં યોગ શ્રદ્ધિજ્ઞ, ગ્રેસ, વિનાયક મહિં, હોમિપટન, આદિ માટે અનેક દુરિયો જનનાનું આશ્રય બન્યા છે.

ભારતના રાષ્ટ્રપતિ શ્રી ગાંધીજીશ્રી, માણ 'દ્વિસપ્તમુખ શ્રી દેવરમાઈ, માણ નાયામત્રી શ્રી મંગલ દેમાઈ, ચક્રવર્તી શ્રી ગજ-ગોપાલ ચાઈ, શ્રી વિજવાન્દમી પંડિત, શુભગત સભ્યનાં ગાંધીપાલ શ્રી મહેદી નવાજ જંગ, માનનીય પ્રધાનો શ્રી દિતેન્દ્રભાઈ દેસાઈ, શ્રી મોહનલાલ વ્યસ, શ્રી વિલયદુઆ ત્રિવેદી વગેરે ૪ સ્વામીજીની મહાન સેવાઓ માટે તેઓના પ્રતિ માન અને આદરની લાગણી ધરાવે છે.

આવા વિશ્વવ્યાપી વિશ્વતિ શ્રી સ્વામી સિવાનદજી મહારાજ તા. ૧૪ મી જુલાઈ, ૧૯૬૩ ના રોજ મહાસમાધિ લેવા છે અને તેઓશ્રીની સિવાનદનગર, નાપિદેશમાં આવેલ સમાધિ અનેકને પ્રેરણા આપી રહી છે. હજારો લોકો સમાધિના દર્શન કરી પોતાના જીવનને ધન્ય બનાવી રહ્યા છે.

ॐ શાન્તિ: શાન્તિ: શાન્તિ:



स्वाभि शिवानंद

जन्म . ता. ८-६-१८८७

महासमाधि . ता १४-५-१९६३



स्वाभि विद्वान्

સ્વામી શ્રી ચિદાનંદ સરસ્વતી

[દ્વંદ્વ પરિચય]

ભારતીય સંસ્કૃતિના સંરક્ષક અને સંવર્ધક સમા મહાન જ્યોતિર્ધર પૂજ્યપાદ બ્રહ્મદીન શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની વિરાટ પ્રવૃત્તિના પ્રકાશને ઝગડળતો રાખનાર શ્રી સ્વામી ચિદાનંદ સરસ્વતી વર્તમાન વિશ્વના એક મહાન જ્યોતિર્ધર છે.

માતા સરોજિનીદેવી અને પિતા શ્રીનિવાસ રાવના શ્રીમંત કુટુંબમાં સને ૧૯૧૬માં દક્ષિણના ઠોઈખાતૂર વિભાગમાં જન્મેલા સ્વામીજીનું મૂળ નામ શ્રીધર હતું. બાળપણથી જ શ્રીધરને પ્રભુ પ્રત્યે પ્રેમ, અલિપ્તતા અને અધ્યાત્મ પ્રત્યે પરમ રુચિ હતી. સ્નાતક થયા પછી તેમના જીવનનું ઊર્ધ્વગામી પ્રસ્થાન ઋષિકેશમાં શ્રી સ્વામી શિવાનંદજીના ચરણકમળમાં સમાર્પિત થઈને ધન્યતર બન્યું.

જનસેવાને પ્રભુસેવા માનીને એમણે દાદિયા અને રક્તપિત્તિયા જેવા એપી દરદીઓની સેવા કરી, યોગવેદાન્ત મ્યુઝિયમ ખડું કર્યું અને યોગવેદાન્ત ફોરેસ્ટ યુનિવર્સિટીના વાઈસ ચાન્સેલર બનીને એની પ્રવૃત્તિઓ પ્રસારાવી, અનેકાને પ્રેરણા આપીને નિષ્કાવાન વિદ્વાન સંત તરીકે પંકાયા.

સને ૧૯૪૯માં એમણે સંન્યસ્ત ધારણ કર્યું અને સને ૧૯૫૦માં અખિલ ભારતની યાત્રા કરીને સર્વત્ર વેદાન્તની દિવ્ય વાણી વહાવી. સને ૧૯૬૦માં અમેરિકા જઈને ભારતની સંસ્કૃતિ અને યોગના ઉદ્દ્યોષ જગાવ્યા.

પૂજ્યપાદ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની મહાસમાધિ પછી દિવ્ય જીવન સંઘના પ્રમુખ તરીકે વરાર્પિત સંઘની પ્રવૃત્તિઓનું સંચાલન, સેવા યોગ અને ત્યાગની મૂર્તિસમા પૂ. પા. શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ પરમ કુશળતાપૂર્વક કરી રહ્યા છે.

અનુક્રમણિકા

સદ્ગુરુસ્તોત્ર	૭
અમૂલ્ય મૌકિકિકા	૧૯
નિર્વાણપદ્ધત્	૧૫
પ્રવેશક	૧૭
અખણ્યજ્ઞાનસ્તોત્ર	૨૦
સ્વામી શિવાનંદ (દુકં પરિચય)	૨૨
સ્વામી શ્રી ચિદાનંદ સરસ્વતી	૨૫
દુકં પરિચય	

પ્રકરણ ૧

યોગકૃત્ત

૧	યોગ	૧
૨	આ દુઃખમયું સંસાર	૨
૩	તમારું સાચું સ્વરૂપ	૮
૪	ઉચ્ચરનો સાક્ષાત્કાર	૧૦
૫	જીવનનું લક્ષ્ય	૧૧
૬	સમ્યક્દાનંદ	૧૨
૭	મોક્ષ સ્વરૂપ	૧૩
૮	સર્વશક્તા	૧૭
૯	સંસ્કાર રક્ષા	૨૨
૧૦	યોગ અને યોગ	૩૦
૧૧	અજ્ઞાનના અવશેષ	૩૪
૧૨	પંચમોક્ષ	૩૬

૧૩	સંસ્કારોનું જળ	૪૦
૧૪	શક્તિઓની દૃષ્ટિથી સગુણ-નિર્ગુણ-ઉપાસકો વચ્ચેનો તફાવત	૪૬
૧૫	જીવનમુક્તોની પ્રકૃતિ	૪૭
૧૬	ત્યાગ-સંન્યસ્ત	૪૯
૧૭	નિર્દા દરમિયાન જીવ	૫૧
૧૮	અહ્યાકારવૃત્તિનું ભાવિ	૫૩

પ્રકરણ ૨

વિશુદ્ધીકરણ

૧	ક્રિયાયોગ	૫૯
૨	નૈતિક શિક્ષણ [યમનિયમ]	૬૨
૩	સદ્ગુણો જીવો	૬૫
૪	મિતાહાર	૬૬
૫	જપ	૭૧
૬	વ્યાસન	૭૪
૭	ત્રાટક	૭૫
૮	પ્રાણાયામ	૭૬
૯	હંમેશા ઇન્દ્રિય સંયમ કરે	૭૮
૧૦	મળને દૂર કરે	૭૯
૧૧	શાંતિનો સહયોગી	૮૦
૧૨	શાંતિનો રસ્તો	૮૧
૧૩	નિર્દા અવસ્થા	૮૩
૧૪	૩ વર્ષ સગી એકાંત વાસ	૮૪
૧૫	શુરુ	૮૬
૧૬	શાસ્ત્રોમાં અધ્યા	૮૮

૧૭ સાધકોની પસંદગી	૮૬
૧૮ સાધન ચતુષ્ટય	૯૦
૧૯ પ્રહાર્ય	૯૨

પ્રકરણ ૩

ભાગ ૧

માનવમનનો વિકાસ

૧ માનવમનનો-વિકાસ	૧૦૩
૨ મન-દર્શનનો સિધ્ધાંત	૧૦૬
૩ મન-પ્રહ બને છે	૧૦૭
૪ મન-એક ડરેણું પ'ખી	૧૧૧
૫ ભટકતું-મન-એને કેવી રીતે વશ કરવું	૧૧૨
૬ મન-જંગલી ઘોડા જેવું	૧૧૩
૭ મન-તોફાની વાનર	૧૧૫
૮ મન-એક રમણું બાળક	૧૧૭

ભાગ ૨

ધ્યાનમાં સહાયક તત્ત્વ

૯ ધ્યાનની જગા	૧૧૮
૧૦ તથા મહેતવનાં સાધન	૧૨૪
૧૧ પ્રાણમુહૂર્ત	૧૨૫
૧૨ ધ્યાન વિષે સૂચનો	૧૨૬
૧૩ ધ્યાન ખંડ	૧૩૨
૧૪ કેટલા ઠંઠાકે ધ્યાન કરવું	૧૩૩
૧૫ ધ્યાનનો સમય	૧૩૪
૧૬ ધ્યાન-ચાર અગત્યનાં સૂચનો	૧૩૫

૧૭	ધ્યાનમાં મુશ્કેલીઓ	૧૩૭
૧૮	જૂતપ્રતિબંધ	૧૩૯
૧૯	સંકલ્પ-વિકલ્પ	૧૪૦
૨૦	ધ્યાનમાં સાચો વિશ્રામ	૧૪૧
૨૧	ધ્યાનમાં સ્મરણ	૧૪૨
૨૨	કુંડલિની જાગરણ ✓	૧૪૩
૨૩	એકાગ્રતા	૧૪૫
૨૪	ધીરજ	૧૪૫
૨૫	બહાકારવૃત્તિ	૧૪૬
૨૬	ધૃતિ શક્તિનો અર્થ	૧૪૭
૨૭	સાધના ચાલુ રાખો	૧૪૯

ભાગ ૩

વાસ્તવિક ધ્યાન

૨૮	બે મ ઉપર ધ્યાન	૧૫૦
૨૯	ગુલાબના ફૂલનું ધ્યાન	૧૫૨
૩૦	ગાંધીજી ઉપર ધ્યાન	૧૫૩
૩૧	લગ્નનો ઉપર ધ્યાન	૧૫૪
૩૨	ગીતાના શ્લોકો ઉપર ધ્યાન	૧૫૫
૩૩	વિરાટ ઉપર ધ્યાન	૧૫૬
૩૪	સમુદ્ર ધ્યાન	૧૫૭
૩૫	વિષ્ણુનું ધ્યાન	૧૫૮
૩૬	ગાયત્રીનું ધ્યાન	૧૫૮
૩૭	નિર્ગુણ ધ્યાન	૧૬૩
૩૮	સ્ત્રીકારાત્મકનું ધ્યાન	૧૬૭
૩૯	નકારાત્મક ધ્યાન	૧૬૮

૪૦	મહાવાક્યો પર ધ્યાન	૧૬૮
૪૧	સગુણ અને નિર્ગુણ ધ્યાન-ગુણના	૧૬૯
૪૨	‘અહં બ્રહ્માસ્મિ’ પર ધ્યાન	૧૭૨
૪૩	સોહમ પર ધ્યાન	૧૭૩
૪૪	અંતરંગ સાધના	૧૭૪
૪૫	ધ્યાન અને કર્મ	૧૭૬

પ્રકરણ ૪

ભાગ ૧

ધ્યાન-પ્રયોગ-સંશોધન

૧	ધ્યાનમાં તેજદર્શન	૧૮૩
૨	દેહાધ્યાસ કેમ દ્વર કરવો	૧૮૬
૩	સાધનીકરણ-સિદ્ધિ	૧૯૬
૪	અનાહત નાદ	૧૯૭
૫	પરમ તેજસ્વી પ્રકાશ	૨૦૨
૬	મૂળભૂત તરવો	૨૦૫
૭	મનની ગતિ શીલતા	૨૦૬

ભાગ ૨

યોગકથાઓ

૭	સાધના-કમીરની પધ્ધતિ	૨૦૭
૮	તિરુવલ્લુરની પદની	૨૦૯
૧૦	એકામતાની શક્તિ	૨૧૦
૧૧	એક શિષ્યની ગાથા	૨૧૧
૧૨	એક વિદ્યાર્થીની વાત	૨૧૪
૧૩	અર્જુનની વાત	૨૧૫

૧૪	ગ્લેડસ્ટેન-ગેલ્ફોર્ડ	૨૧૫
૧૫	રાળ વડભરત	૨૧૭
૧૬	ક્રોધ પર નિયંત્રણ	૨૧૯
૧૭	આત્મ બલિદાન	૨૨૨
૧૮	ગુરુની શોધમાં	૨૨૫
૧૯	શ્રી અરવિંદ આશ્રમ	૨૨૬
૨૦	શ્રીધર સ્વામી	૨૨૮
૨૧	રમણ મહર્ષિ	૨૨૯
૨૨	તિતિલુ શ્રેષ્ઠ	૨૩૦
૨૩	નરસિંહ મહેતા	૨૩૧
૨૪	દામાજીની કથા	૨૩૨
૨૫	બે હાથ વગરના સંત	૨૩૩
૨૬	પંજાબનો પ્રસંગ	૨૩૫
૨૭	તિરુવલ્લુર	૨૩૬
૨૮	તુકારામ	૨૩૭
૨૯	નંદન	૨૩૮
૩૦	નામદેવ	૨૩૯
૩૧	પુસ્તકોની શ્રદ્ધા	૨૪૦
૩૨	સમારોધ	૨૪૩
૩૩	શાંતિપાત્ર	૨૪૪

યોગ પરિશિષ્ટ

સ્વર-સાધના

૧	યોગનોય યોગ	૨૪૫
૨	આસન વિદ્યા	૨૫૪
૩	આત્મ સંકેત	૨૫૮

ॐ

योगાસ્થાસ

પ્રકરણ-૧

યોગક્ષેત્ર

૧ યોગ

[પરિભાષા]

૧. યોગઃ ચિત્તવૃત્તિનિરોધઃ ।

પાતંજલ યોગશૂત્રો, ૧-૨.

ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ એટલે યોગ.

૨. સર્થચિન્તાપરિત્યાગો નિશ્ચિતો યોગ ઓચ્યતે ।

ધૃતિ ઓચ્યતે સંકલ્પનો ત્યાગ એ યોગ.

—દત્તાત્રેય સંહિતા.

૩. સિદ્ધચિન્તાયોઃ સમો ભૂત્વા સમત્વ યોગ ઓચ્યતે ।

સદ્ગુણતા અને નિષ્કલ્પતામાં પણ સમાનતા. સમરૂપને યોગ યોગ કહેવાય છે.

ગીતા, ૨-૪૮

૪. તત્માન યોગાય યુજ્યમ્ય, યોગઃ કર્મેષુ કૌશલમ્ ।

મીતા, ૨-૫૦

માટે તું યોગમાં લેગાર્થ જા. કર્મમાં કુશળતા એટલે યોગ,
બ્રહ્મમાં નિવાસ, મુક્તિવાદિતા, બ્રહ્મ સાથે એકતા,
તદુપતા એટલે યોગ.

તદા વ્રત્તુઃ સ્વરૂપેઽવસ્થાનમ્ ।

યોગ મુત્રો, ૧-૩

પછી દ્રષ્ટાની (શુદ્ધ પરમાત્મ) સ્વરૂપમાં અવસ્થિતિ
(યાવ છે).

[યોગના] સમયે પુરુષ જ્ઞાતાના મૂળ સ્વરૂપમાં
વિરાજે છે.

યોગસમાધિઃ જનમર્ત્ય જીવાત્મપરમાત્મનોઃ

(દત્તાત્રેય સંહિતા)

જીવાત્મા બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ થાય તેવું નામ યોગ.

૨. આ દુઃખભયુક્ત મંસારજીવન

એક મોટા પથ્થર વચ્ચે બીંસાતા રજકણ જેવા તમે ચારે
બાજુથી ખૂબખૂબ પિસાર્થ રહ્યા છો. પળેપળે પથ્થરોતા આ જગતમાં
વિવિધ પરિસ્થિતિઓ વચ્ચે તમે અથડાઈ રહ્યા છો. તમે ખોટી
આશામાં અથડાતા દુઃખ સહન કરી રહ્યા છો. સમયને સાચી
દૃષ્ટિએ વિચારતાં એ અનંત મહા કાળની દુલનામાં તમારું સો
વર્ષનું જીવન એક ક્ષણ જેટલું જ ગણી શકાય. આન છે છતાં
જીવનને લાંબું માનીને તમારી અતિશક્તિશાળી ધુમ્મજોને કારણે
અસંખ્ય નિરાશાઓના ખાડામાં શા માટે પડો છો ? મહિન

મનને કારણે પતિત થયેલું તેમારા જેવું જીવનમાં ખીજું કાંઈ હશે? ધિક્કાર હો તમારા ડંગધડા વગરના જીવનને, જેનું એક પણ મૂલ્ય આંકી શકાય તેમ નથી. આ ધરતી અને અસંખ્ય બ્રહ્મડાની સાથે ટુલના કરીએ તો તમારા જીવનને અણુ જેવડું ગણવું પડે. અનેક દુઃખોથી ભરેલા તમારા આ સંસારને તમે ઉચ્ચ સ્થાને મૂકો છો એ ખરેખર આશ્ચર્યજનક છે. છેવટ આંખના એક પલકારા સુધી પણ ચિરલાભદાયી, મધુર અને અવિનાશી હોય એવો એક પદાર્થ પણ આ જીર્ણ જગતમાંથી શોધી કાઢવાનું તમારા માટે મુશ્કેલ છે. આ વિશ્વની વિવિધતાઓ જોવાનું કામ ખરેખર અદ્ભુત છે. દુનિયાનો મહાનમાં મહાન મનુષ્ય પણ કાળક્રમે સાવ પતિતોનોય પતિત થઈ જાય છે. મોટા માણસો, તેમનાં સર્ગાવહાલાં ને તેમના આનંદવૈભવો અગાઉના કાળમાં પણ હતાં તો ખરા જ. પણ અત્યારે એ પદાર્થોની નિશાની પણ ક્યાં જોવા મળે છે? અસંખ્ય પૃથ્વીઓ, તેમના રાજ્યો ને તેમની સમૃદ્ધિ - એ બધું જ સરી જતી રેતીની જેમ અદૃશ્ય થઈ ગયું છે. દેવલોકો, તેમના ઇન્દ્રો ને તેમની સમૃદ્ધિ પાણીમાં માછલીની જેમ અવકાશમાં ઓસરી ગયાં. બ્રહ્મડાની સંખ્યાનો કોઈ પાર નથી. બ્રહ્માઓ, અસંખ્ય સંસારકલ્પો અને જીવો આગ્યા અને ગયા હશે. એ બધા પદાર્થો ક્યાં અદૃશ્ય થઈ ગયા હશે? તો પછી આ સંસાર જીવનને સનાતન કહેવાય કેમ? આ અસત્ય માયાની અંધારી રાતના બ્રમણ્મય સ્વપ્નામાં ફગોળાયેલી તમારી ઇચ્છાઓના કારણે જ અગાનની આટલી પતિત સ્થિતિમાં તમે પહોંચ્યા છો. તમે પૂર્વકાળમાં અસંખ્ય જન્મો અને મરણો પામ્યાં. હવે હદ થઈ ગઈ કહેવાય. આદિ, મધ્યે કે અંતે — જગતમાં કોઈ પદાર્થનું અસ્તિત્વ નથી જ. જગતમાં દેખાતા તમામ પદાર્થો ઉપર નિશ્ચયતાનું પડ નથી લાગેલું

શુ ? તમારા શરીર દ્વારા તમારા દૈનિક જીવનમાં તમે અનેક પાપકર્મો, દુષ્કર્મો અને અગણિત દુર્ગુણો આપરો છો. યુવાનવયે તમે અગાધ પેરાયેલા રહો છો. પુખ્તવયે ઓઝોની જાળમાં ફસાઓ છો. વૃદ્ધાવસ્થામાં અશક્તિ અને સસારના ભોગ નીચે રિખાઓ છો. ને છેવટે એક કરતાં મૃત્યુ પામો છો. આમ હમેશાં મુક્તાર્થ ગૂંચવાતા ગ્રહેતા તમે સત્કર્મો માટે મમય લાવશો ક્યાથી ? આ જગતમાં જનુનૃત્ય કરવા માટે માયા આવી ક્યાથી ? એના સર્જીતના તાલે તમારા મનનું જૂત સસારની આ રંગમુખિ ઉપર નાચે છે. આખના એક પલકારામાં જો અનેક પ્રહારો સરળતા દોષ ને નાશ પામતા દોષ તો એમની મામે તમે પામનજી જેવા શી વિસાતમાં ?

તમે જૂતકાળના કાર્યો આજે પણ ફરી ફરી કર્યા કરો છો. તમે ક્ષણિક સુખને શરણે ગયા છો. જેનો આનંદ માણ્યો એ જ વસ્તુઓ ફરી ફરી થાય છે. ગર્જાને જોયેલી વસ્તુઓ આજ ફરીથી હાજર થાય છે. કાલ આનંદથી પહેરેલા અલકાર આજ ફરી વાર ધારણ કરો છો. શુદ્ધિશાળી માણસોને પણ આ બધાનો કદાજો નથી આવતો. ફરીફરી એના એ જ સસારી આનંદ માણતા એમને શરમ નથી આવતી. થોડી વાર માટે મીઠાસ આપનારી મીઠાઈઓ વારંવાર ખાનારા બાળકોની જેમ તમે પણ સાચા પથથી અજાણ બનીને દુષ્કર્મો ભોગવી રહ્યા છો. અગાઉની જેમ જ દિવસો, રાતો, પંખજાડિયા, મહિના, વર્ષો અને યુગોનું ચક્ર ફર્યા જ કરે છે. કતાય કાર્ત્ત જ નવું પ્રગટતું નથી મગજમાં વિચારોના વટાણિયા જગાવનાર ધન તમને સાચો આનંદ નહીં આપી શકે. જેની પાછળ મન સતત લામ્યા કરે છે એવી આ સમૃદ્ધિ રૂપામાં જોગેલી વેલી ઉપરની કુપણ જેવી ક્ષણિક અને સાવ નિરુપયોગી છે એવી આશ્વાસ સાથે ભરડો લીધો છે.

પ્રાણુ ! અવળા પાન હિપર પડીને સરહી જતા વરસાદના ફેરાની જેમ જીવનશક્તિ ગમે ત્યારેય આ શરીરમાંથી સરહી જાય છે. પાનખર ઋતુમાં ફેખાના વાદળ અથવા સાગરીમોઝાં વચ્ચે અથડાતા ઘી વગરના દીવડા જેવું ક્ષણિક આ જીવન છે. જાદુગર બ્રહ્માના મહાન નાટક ખેલમાં જીવન અને મૃત્યુ તો એ સામાન્ય અક-દશ્યો જેવાં જ છે. વાસ્તવમાં કોઈ જન્મતું નથી, કોઈ મરણ નથી, જેમણે જન્મમરણના ફેરામાંથી પોતાની જાતને મુક્ત કરી છે એ જ ખરા સત્વશીલ અને ગુણવાન કહવાય. પાકીનાના જીવન ધરડા ગમેડા જેવા નિર્ઘટક જ ગણવાના જેની પ્રકૃતિ નાશવત છે તે દુન્યવી આનંદોમાં જે વપરાઈ જાય છે એવા આ જીવનના જેવું ઝેરી ખીચું કોઈ જ નથી તમારી આજની ગિચિતિમાં તો તમે અમૃતના સાગરમાં સ્નાન કરો તોય શાંતિ નહીં વળે નિરંતર વધ્યા જ કરતી તમારી વાસનાઓ તમને જગતનું સકૃથી ભયંકર દુખ — પુનર્જન્મનું દુખ — અપાવે છે સ્નાયુઓ, આતરડા, મૂત્ર અને વિદ્યુત્તું બનેલું આ શરીર નાશવત છે, આજ એ તગડું હોય, કાલ ઓગળી જાય છે આ ભૌતિક અચળામાં એ ખીને છે માત્ર કરમાવા, દુખ પામવા. તો પછી લોહી, માસ અને હાડકાતું બનેલું, સડી જવાની પ્રકૃતિવાળું, ગરીબ તવગર બેધને માટે એકસરખું, વધીને નાશ પામનારું — એવું આ શરીર શા આનંદ આપવાનું હતું ? કહોવામેલી વનસ્પતિઓ, મૂન, મળ, પરસેવો આદિ અનેક અશુદ્ધિઓથી ભરેલું આ શરીર હવા ભરેલા કુગ્ગા જેવું છે.

સાધા, સ્નાયુ, હાડકા અને માસના બનેલા ને વિચારદોરીથી ઊછળતી બીગવી જેવા નારી શરીરોમાંથી શા આનંદ અને સુખ મેળવવાનાં હતા ? સ્ત્રીમાં સૌંદર્ય છે ક્યા ? સાચું સૌંદર્ય આત્મિક છે. એ આત્મામાંથી હિલલ પામે છે સાત દિવસ તાવમાં

સપોડેલી ઓના સરીરને જુઓ. એની આખો અને ચહેરાની રિયતિ જુઓ. કયા ગયું પેલું સૌંદર્ય ? ત્રણ દિવસ જાન ન કરે તો સરીરની રિયતિ કેવી થાય છે એ જ જુઓ ને ! એની દુર્ગંધ ધૂણા ઉપજાવે છે વિફટ આખો, કરચલીવાળા ગાલ અને આમડીવાળા ૮૫ વર્ષની વૃદ્ધાને જુઓ. આ કરચલીપુક્ટ વૃદ્ધા-વચ્ચામા પેનું સૌંદર્ય કયા ગયું ? ઓના સરીરનું પૃથક્કરણ કરો. એમના સાચા સ્વરૂપને સમજો એમના સપૂર્ણ ત્યાગ કરો એમના દાડ મામ અને લોહીનું પૃથક્કરણ કરવાનું સર કરતાની સાથે જ સ્ત્રી તરફ તમને વૈરભાવ જામશે સ્ત્રી માટેના પ્રેમ અને મોહ બુદ્ધિ, મુક્તિ અને સત્યમોનો નાશ કરીને હૃદયને સંકુચિત કરી નાખે છે.

સર્વ વાસનામય આનંદોના મૂળ જેવો સ્ત્રી - મોહ છૂટશે તો મનમા સ્થિર થઈ જોડેલા દુન્યવી બંધનો પણ નાશ પામશે જગતના વધારેમા વધારે સ્ત્રી વિષ કરતા પણ વાસનાના સાધન વધારે સ્ત્રી છે એર તો માન સરીરને જ બંધ કરે છે પણ વાસનાઓ તો જન્મજન્માન્તર અને તેના સરીરને અગ્રુદ કરી નાખે છે તમે નારીની જાળમા ફસાયેલા પાણેલા કૂતરા જેવા છો તમે મોહ, વિલાસ અને વાસનાઓના દાસ છો આ દુખદ પરિસ્થિતિમાથી તમે કયારે જિજ્ઞાસા આપશો ? સંસારના આ અનિત્ય પદાર્થોમા સુખ નથી જ એવું જ્ઞાન ધરાવતા હોવા છતાં મમત્વભર્યા વિચારો દ્વારા એમા ફસાઈ રહેતો માણસ વધારે નહીં તો પશુની ક્ષિપ્રમાને લાલચ તો છે જ તમારામા વિવેક નહીં હોય, મુક્તિ માટે તમે બને એટલા પ્રયત્ન નહીં કરો, ને ખાવા-પીવા જિંધવામાં જ તમારું જીવન ગાળી નાખશો તો તમને જે પગવાળા પશુ જ ગણવા રહ્યા હ તો એમ કહું છું કે તમે પશુ કરતાય બદતર છો. કારણ કે તમારે આત્મસમયવાળા પશુ

પાસેથી પથ્રુ થોડા પાંઠ ભણવાના રહ્યા છે.

એક બાજુ વીંછીના ડંખ છે. બીજી બાજુ સાથ છે. માખીઓ, મચ્છરો, જંતુઓ અને કાંટા તમને એક બાજુથી ત્રાસ આપે છે. હિનાભામાં સૂઈ ધોમ ધખાવે છે. સિયાળામાં ઠંડી ડંખ મારે છે. ઇન્ડ્યુએન્ડા, પ્લેગ, ફેશનેબલ એપેન્ડીસાઈટીસ, પાથેરિયા અને શીતળા તમને ભરખી જવાને તૈયાર બેઠાં છે. આધ્યાત્મિક, આધિદૈવિક અને આધિભૌતિક એવા ત્રણ પ્રકારના તાપ છે. ડર, હતાશા, વિષાદ, શોક અને દુઃખ તમને પળેપળે મારે છે.

વાસનાઓ, ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, ધિક્કાર, ચિંતા અને આતુરતા તમને પળેપળ હેરાન કરે છે. જેમને અતિશય આહતા હતા એવા સ્વજનોનાં મૃત્યુ તમને ભયંકર આઘાત આપે છે. ને તોય આ અસત્ય, ક્ષણિક સંસારના ઇન્દ્રિયજન્ય ને ક્ષણિક આનંદોને ત્યાગ તમે નથી જ કરવાના. તમે અહંકારથી કહેશો, “હું બહુ. શક્તિશાળી છું, બુદ્ધિશાળી છું. હું ધારું તે કરી શકું. ઇશ્વર જેવું કંઈ છે જ નહીં.” આમ તો તમે અભિમાનથી મૂછે તાલ દેશો. પથ્રુ વીંછીને તીણો ડંખ લાગતાં જ તમે પેાકારી જાડશો, “ઓ નારાયણ, નારાયણ ! મને મદદ કરો.” વાળ સફેદ થાય તો એ કાળા કરવા માટે તમે જુદા જુદા ક્લરો મેળવશો. નવયૌવન પ્રાપ્ત કરવા માટે તમે ‘વાનરમંચિ અર્ક’ શોધાવશો. દાંત પડી જાય તો નવું ચોઠ્ઠું બાંધાવશો. ‘જીવવું’ જ અને આનંદ માણવા જ’ એ ઇચ્છા તમારાથી કદી છૂટશે નહીં. ભંજાર જિંદગીને આ કેવો દુઃખદાયક નશ્તો !

જાંઠો વિચાર કરો. ચિંતન કરો. આત્મનિરીક્ષણ કરો. સતત સત્સંગ કરતા રહો. નિષ્કામ સેવા, નિષ્કામ્ય મય કરો. યોગ્યતા પ્રાપ્તિની ચાર સીતો વિકસાવો. ગીતા, બ્રહ્મસુત્રો, ૧૨ શ્રેષ્ઠ ઉપનિષદો,

યોગવાશિષ્ઠ અને શ્રી શંકરાચાર્યનું વિવેક ચૂડામણિનો 'સ્વાધ્યાય' કરો. વિદ્વાન સંન્યાસીઓ પાસે જઈને તમારી શંકાઓનું નિવારણ કરો. શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસનની ટેવ પાડો. અગ્નિનો પરદો ફર કરીને સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપમાં વિરામો-આત્મા થા અરે દ્રષ્ટવ્યઃ શ્રોતવ્યો મન્તવ્યો નિદિધ્યાસિતવ્યઃ - "સ્વને જ્ઞેવાનું છે, સાંભળવાનું છે. એનો વિચાર કરવાનો છે, લેંકું ચિંતન કરવાનું છે." (બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ ૪-૫.)



નોંધ : કામલાલ એવી પ્રચંડ શક્તિ છે જેનાથી મુક્ત થવાનું થયું મુશ્કેલ છે. એટલે જ તો આ વિષાળ જનસમુદાય પાસે મારે આવું ચિત્ર રજૂ કરવું પડ્યું છે. વાસ્તવમાં શક્તિ માતા રૂપે સ્ત્રીની પૂજા થવી જોઈએ. એ જ છે આ બ્રહ્માંડની જનની અને પાલનદાર. એની પૂજા થવી ધરે. ભારતમાં તો આઓના ભક્તિભાવને લીધે જ ધર્મ જળવાયો છે ને તેની પરંપરા ચાલુ રહી છે. ભક્તિ એ હિન્દુ નારીનું અગત્યનું તત્ત્વ છે. કામને ધિક્કારો, સ્ત્રીઓને નહીં જ.

૩. તમારું સાચું સ્વરૂપ

[સચ્ચિદાનંદમય]

તમારું સાચું સ્વરૂપ છે સચ્ચિદાનંદ. તમે સ્વયં છો, પૂર્ણ સત, પૂર્ણ ચિત, પૂર્ણ આનંદ. તમે (અનન્ય) બ્રહ્મ સાથે-એકરૂપ છો. તમારું ને બ્રહ્મનું એકત્વ છે. "તત્ત્વમસિ, - તમે તે જ છો" - આ સત્ય ઠહીય ન બૂલશો. તમે જ છો આ બ્રહ્માંડના સર્જક. તમે જ આ સમગ્ર પ્રકૃતિના સ્વામી. આ આપું જગત તમારું સર્જન

છે. મૂર્ખ, ચંદ્ર અને તારલાઓ તમારાં જ ગુણગાન ગાય છે. આમાં સહેજ પણ શંકાને અવકાશ નથી. ઇચ્છા, નિર્જનતા, દુઃખ, ક્રોધ, અશક્તિ આ બધા ઉપાધિધર્મો છે. એ બધા અજ્ઞાન અને અવિદ્યામાંથી જન્મેલા ખોટા સંસ્કારો છે. ઉપાધિધર્મો કાંઈ વસ્તુના પોતાના નથી હોતા. તમે તો અનંત, સનાતન, અપરિવર્તનશીલ, સર્વવ્યાપક, અસ્તિત્વમય [આત્મા] છો. તમે આનંદમય છો, સચ્ચિદાનંદમય છો, તમે ચિન્મય છો, તન્મય છો. તમે જ્ઞાનમય છો, તેજ્ઞમય છો, તમે સત્ય છો, પરિપૂર્ણ છો. તમે અખંડ એકરસ-પરિપૂર્ણ-સચ્ચિદાનંદ-પરબ્રહ્મ છો. તમે દેવદ્ય છો. કેવલ છો. તમે દુરીય છો, દક છો. તમે મહાકારણ છો, સન્માત્રા છો, ચિન્માત્રા છો. તમે નિત્ય, શુદ્ધ, સિદ્ધ, શુદ્ધ. મુક્ત છો. તમે નિરંજન છો. તમે ચૈતન્ય છો, શાન્ત છો, શિવ છો, શુભ છો, સુંદર છો, કાન્ત છો.

તમે અખંડ, અપરિચ્છિન્ન, અદ્વિતીય બ્રહ્મ છો. તમે અસંજ, અકર્તા, અબોક્તા, અનામકતા અને નિર્લિપ્ત છો. તમે જ છો સર્વ વસ્તુઓનું મૂળ કેન્દ્ર. તમે છો સર્વ વેદોનું મૂળ, સર્વ જ્ઞાનનું મૂળ. તમે સાક્ષી છો. તમે માયાવી છો. તમે પ્રકાશક છો. તમે શ્રેષ્ઠ છો, તમે પુરુષોત્તમ છો. તમે શિવ, વિષ્ણુ અને બ્રહ્મા છો.

મોક્ષ એ હવે પછી મેળવવાની કક્ષા નથી. તમે અત્યારે પણ મુક્ત જ છો. તમે સર્વદા મુક્ત છો. પ્રત્યેક જીવ પૂર્ણતત્ત્વ સાથે એકરૂપ હોય છે; વાસ્તવમાં એ પૂર્ણતા પોતે જ હોય છે. આપણે તો માત્ર આ અલગતા અને લિન્નતાના ભાવનો જ નાશ કરવાનો છે. એ નાશ ચતાં જ મોક્ષનું દર્શન થાય છે. પાણીમાં પાણી, દૂધમાં દૂધ અને તેલમાં તેલ નાખતાંની સાથે એ એકાકાર થઈ જાય છે તેમ સાક્ષાત્કાર પછી તમે બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ બની જશો. માયાએ સર્જેલાં બંધન અને મોક્ષ બ્રહ્મમાં અસ્તિત્વમાં ધરાવતાં

જ નથી. રજઝમાં સર્વની ભાંતિ અને એ ભાંતિનો નાશ-એવો ફેરફાર સ્વયં રજઝમાં તો ઠીક થતો જ નથી ને । નથી જન્મ કે મૃત્યુ, નથી જાંધન કે મુક્તિ માટેનો પુરુષાર્થ, નથી મુક્તિ શોધનાર કે નથી મુક્ત-આ જ છે અંતિમ અને સનાતન સત્ય.

તમારા સાચા સ્વરૂપને ઢાંકી રાખનાર અજ્ઞાનના આવરણને હટાવી દો. અહંકાર, લિન્ગતા અને દૈત્યના ભાવનો નાશ કરો. તમારું આંતરિક તેજ અળહણી બિઠશે. તમે સમિધદાન-દલાવમાં વિરામશો. હે પ્રિય પાદમે ! તત્ત્વમસિ. તમે તે જ છો ।

ૐ ॐ ૐ

૪. ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર

[સાવ સરળ]

રાજ જનકને આંખના એક પલકારામાં સાક્ષાત્કાર થયેલો. રાજ ખટવાંને એક મુહૂર્તમાં સાક્ષાત્કાર કરેલો. રાજ પરીક્ષિતે એક સપ્તાહમાં સાક્ષાત્કાર કર્યો. સ્વામી રામતીર્થને બે વર્ષમાં. સાક્ષાત્કાર મુકદ્દલ છે જ નહીં. ઠીક પશુ સાદી વસ્તુ જેવું સરળ આ ઠીક પશુ છે. તર્કશાસ્ત્ર કે અખિત ધીખવા કરતાં પશુ આ સહેલું છે. એક વાર મનને ચિસ્તબદ્ધ બનાવીને ડેળવી લો. એને લક્ષ્ય ઉપર રિયર કરો, પછી ઠીક પશુ મુકદ્દલી વિના એ ત્યાં જ રિયર રહેશે. મન આમ તો પશુ સાડું છે. એને તમે ઠીક રીતે ડેળવો છો. એના ઉપર બધા આધાર છે. હઝીકતમાં મન એ આઠાં-કિત અને સર્વદા તૈયાર સેવક છે. ખ્યાન જેવી આનંદમય ઠીક વસ્તુ નથી. ખ્યાન એટલે પૂર્ણ આનંદ, પૂર્ણ સુખ. તમારે દલ્ગા-

પૂર્વક પ્રારંભ કરવો જોઈએ. ખસ એટલી જ જરૂર છે. આ યુગમાં થયેલા શ્રી. અરવિંદ, શ્રી રમણ મહર્ષિ, શ્રી સિદ્ધાનંદ સ્વામી વગેરે જીવનમુક્તોમાંથી પ્રેરણા મેળવો. બીજા પશુ શિક્ષિત અને હિંમત ઠોરના સંન્યાસીઓ અને ઘણા નિષ્ઠાવાન સાધકો છે. એમની સાથે કરો. તમારી શંકાઓ નિવારો. એમની રીતો શીખી લો. જાહની બૌદ્ધિક સમજણ અને તાર્કિક પકડ મેળવો. નિદિધ્યાસનનો અભ્યાસ કરો. નિદિધ્યાસનના જાહક્ષેત્રમાં શ્રદ્ધાની જ્વળ, વૈરાગ્યનું ખખટર અને શરૂો તેમ જ પ્રણવ ઝંકારના સિંહનાદ સાથે વિજયપૂર્વક આગળ વધો. જાહસાક્ષાત્કારની પ્રાપ્તિમાં તમને જિતસાહમર્યો વિજય મળશે. માટે પુરુષાર્થ કરો. જાહો. જિહા થાઓ. ખોય સિદ્ધ ન થાય ત્યાં સુધી જાંપશો નહીં. તમે જો ખાંતીલા ને નિષ્ઠાવાન સાધક હશો તો બે કે ત્રણ જ વર્ષમાં તમને સાક્ષાત્કાર થશે.

૫. જીવનનું લક્ષ્ય

[સાક્ષાત્કાર]

આત્મા-આપણું વાસ્તવિક સ્વરૂપ-જાહ જ છે. એ પવિત્ર છે, અવિભાજ્ય છે, સર્વવ્યાપક છે, સર્વશક્તિમાન છે, વિશુદ્ધ છે, પૂર્ણ છે. એ સત્ છે, પ્રકાશ છે, આનંદ છે. એને સ્થળકાળ નથી, એને કોઈ કારણનાં જાંધન નથી. એ મુક્ત છે, સ્વયંપ્રકાશ છે.

પ્રકૃતિની પ્રક્રિયાઓમાં આ આત્મા જ વિવિધ રૂપે પ્રગટે છે. ભૌતિક કક્ષા ઉપર આ આત્મા ભૌતિક રૂપ ધારે છે-એ અન્નમય પુરુષરૂપ જ્ઞાનતંતુઓની જૂમિકાએ એ પ્રાણમય પુરુષ બને છે. માનસિક કક્ષાએ એ મનોમય પુરુષ બને છે. સત્મયી અભિજૂત થયેલી પરામાનસિક કક્ષાએ એ વિજ્ઞાનમય પુરુષ બને છે. સર્વ-

વ્યાપક દિવ્યાન હતી જુમિકાએ એ પરમ જ્ઞાન દબોક્તા જ્ઞાનંદમય પુરુષ બને છે. તે છેક દિવ્ય જ્ઞાન-અવસ્થાની કક્ષાએ એ સર્વજ્ઞાની આત્મા અને સમગ્ર બ્રહ્માડના મૂળ અને ગ્રામી સમૈ ચેતન્યપુરુષ બને છે. પરમવિશુદ્ધ અને દિવ્ય કક્ષાએ એ સત્-પુરુષ બને છે.

માનવી થોતે દિવ્ય છે- દિવ્યાત્મા છે એટલે આમાની એક અથવા બધી જ કક્ષાનો અનુભવ એ મેળવી શકે છે.

સચ્ચિદાનંદ એ હિચ્ચતર પુરુષની અસિદ્ધિમિતિ છે મન, જીવન, શરીર વગેરે અપરા પ્રકૃતિ જેવી નિમ્નતર કક્ષાએ પ્રગટે છે મૃત્યુની અવસ્થામાં મન, જીવન અને શરીર અનુભવાય છે શરીરની અદર રહેલા સચ્ચિદાનંદનો સાક્ષાત્કાર એ માનવ ઉત્ક્રાંતિનો હેતુ છે

આત્મસાક્ષાત્કારની શરત માનસિક અહ ભાવ દૈત કદીને દુ ખો પ્રગટાવે છે એનું કારણ એ છે કે શરીર અને મન અવિદ્યાને કારણે સમગ્ર વિશ્વ સાથેની એકતાનો ભાવ રાખ્યા વગર ખોટી રીતે એ અવિદ્યા સાથે એકરૂપ બની રહે છે ભૌતિકતાના બંધનમાંથી છૂટવાની અને આત્મસાક્ષાત્કાર મેળવવાની એક જ શરત છે, અહ ત્વનો ત્યાગ, કર્મનો નહીં, શુદ્ધ અહ ત્વનો ત્યાગ એ જ ક્યેય હોલુ જોઈએ મન, શરીર અને ભૌતિક જીવન જેવા નિમ્ન પ્રકૃતિ સાથેની એકરૂપતાનો અનુભવ અદમ્ય યતા જ સાચુ સ્વરૂપ-દિવ્યતર સ્વરૂપ-તરત જ પ્રગટે છે

૬. સચ્ચિદાનંદ

[ત્રણ નહીં, એક જ]

સચ્ચિદાનંદ એ નિર્મુખ બ્રહ્માના ત્રણ લક્ષણ છે માનવજુદિ

આનાથી હિચ્ચતર લક્ષણો બહા માટે કલ્પી શકી નથી. પાણીમાં તથા લક્ષણો છે-પ્રવાહિતા, સારો સ્વાદ અને ચગકતો રંગ પણ આ લક્ષણો જુદાં જુદાં નથી દેખાતા. એ એક જ હોય છે. દીપકની જ્યોતમાં ગરમી, તેજ અને લાલાશ જોવા મળે છે આ ત્રણેય લક્ષણો જ્યોતમાં એકી સાથે રહે છે એ અલગઅલગ અને ભિન્ન નથી. એ જ રીતે સત્-ચિત્-આનંદ એ તથા જુદા લક્ષણો નથી, પણ એક જ છે એ બધામાં એકી સાથે વસે છે એ બધાનું અનિવાર્ય સ્વરૂપ અને પ્રકૃતિ છે. એ છે હસ્ત-પાણિ-કર-જે ખરેખર હાથ માટેના જ પર્યાય છે હસ્ત-પાણિ-કરએ જુદી જુદી વસ્તુઓ નથી એમનો અર્થ છે હાથ આ લૌતિક વિશ્વમાં તમને અસત્, જડ અને દુઃખ જોવા મળે છે અનાત્માનાં આ ત્રણ નકારાત્મક લક્ષણો અવગ તારવી બતાવવા માટે આત્મામાં આ ત્રણ હિતાવહ લક્ષણો સૂચવવામાં આવ્યા છે જે ચિત્ છે જ એ સત્ ચર્ચ શકે-જેને જૂત, ભાવિ, વર્તમાન કોઈ કાળ નથી, જેને કોઈ આદિ નથી, અત નથી. જે સ્વયં પ્રકાશિત છે, સ્વયં તેજોમય છે, સ્વપ્રકાશ છે, સ્વયં જ્યોતિ છે એને નિત્ કહેવાય. આ સાથે એ અન્ય સર્વ વસ્તુઓને પણ અજવાળે છે એને લઈને અન્ય સર્વ પ્રકાશે છે તમેવ માન્તમ્ અનુમાતિ સર્વમ્, તમ્ય માસા સર્વમ્ શ્વમ્ ત્રિમાતિ ॥ (કઠાપનિષદ) એ છે સકુનો પ્રકાશક-એ છે સર્વ જ્ઞાનની ગંગોત્રી સૂર્યના કિરણો નીચે રહેતું પાણી જેમ સૂર્યમાથી ગરમી મેળવે છે તેમ બુદ્ધિ, મન અને ઇન્દ્રિયો એમનો પ્રકાશ બધામાંથી મેળવે છે

૭. મોક્ષસ્વરૂપ (પરમાનંદ પ્રાપ્તિ)

[શ્રેષ્ઠ ધ્યેયનું સ્વરૂપ]

કોઈક એવી દલીલ કરે કે “અવિદ્યાનો નાશ એ ક્ષણિક

અવરથા હોય અને સનાતન સ્થિતિ ન હોય તો પરમ સત્ય એ જીવનનો સનાતન અંત ન હોઈ શકે. બીજા શબ્દોમાં પરમ સત્ય માત્ર અગ્નિના અભાવમાં જ હોય છે તો તો પછી અવિદ્યાની આ ગેરહાજરી સતત રહેવી જોઈએ અથવા આ પરમ સત્યમય સ્વરૂપ આ સંસાર જીવનમાંથી સનાતન મુક્તિ ન જ આપી શકે”

શકરના જ એક શિષ્ય પદ્મપાદનો આ પાયાનો મત હતો. તત્ત્વાન્ મિષ્ટાજ્ઞાન વૃત્તિમાનમ્ મોક્ષ-મોક્ષ એટલે અગ્નિનો નાશ એવા વિધાન સાથે એ મોક્ષના સ્વરૂપ વિષેની પોતાની ધાર્મિક દલીલ પૂરી કરે છે

૧. આના જવાબમાં એમ કહી શકાય કે અવિદ્યાનો નાશ પોતે જ કાંઈ જીવનનું ધ્યેય નથી. કારણ કે એમાં નથી દુખનો અભાવ અથવા પરમાનંદની પ્રાપ્તિ સંસારનું ખોતો સંપૂર્ણ વિનાશ અને અપરિમિત આનંદની પ્રાપ્તિ એ જ જીવનનું મુખ્ય ધ્યેય છે નિશક અગ્નિનો નાશ ઉપયોગી તો છે જ, કારણ કે એનાથી સર્વ દુખોના અંત સાથે આનંદનો સાક્ષાત્કાર થાય છે

૨ ચિત્તશુદ્ધિમાં આનાથી પણ એક ડગલું આગળ વધે છે એનો મત એવો છે કે અગ્નિનો નાશ તો ઠીક પણ દુખનો અભાવ-એ પણ જીવનનું ધ્યેય નથી અથવા તો છે પૂર્ણ આનંદનો સાક્ષાત્કાર એટલે કે આત્માનંદનો સાક્ષાત્કાર અલબ્ધ દુખનો નાશ એ આત્માનંદની પૂર્વશુભિકા તો છે જ એ જ રીતે અવિદ્યાનો નાશ થાય એટલે દુખમાંથી મુક્તિ મળે જ. નીચેની દલીલો દ્વારા એ પોતાના સિદ્ધાંતની સ્થાપના કરે છે.

માનવીના સર્વ કાર્યો એક જ હેતુ સિદ્ધ કરવા માટે થત હોય છે-એ છે સુખની પ્રાપ્તિ સુખ એ આત્માની સકલ પ્રકૃતિ છે. પણ એ સુખ અગ્નિનું જ દુખથી ઘેરાયેલું હોય છે એવા

અસાનના નાશમાં જન્મતા દુઃખનો નાશ સુખના વિરોધી બળને નષ્ટ કરે છે. એટલે દુઃખનો નાશ એટલા માટે જ ઝંખવામાં આવે છે, જેથી આનંદનો હલલ થાય. દુઃખમાં દુઃખના નાશ કરતાં આનંદની પ્રાપ્તિ વધારે મહત્વની છે કારણ કે છેવટે દુઃખનો નાશ એના પોતાના મહત્વથી નહીં, પણ આનંદની પ્રાપ્તિ માટે જ જરૂરી છે.

દુઃખમાંથી મુક્તિ માત્ર એ મુક્તિ પૂરતી જ મેળવવાની છે ને એથી આનંદપ્રાપ્તિ એ દુઃખમુક્તિ કરતાં ઊતરતી છે. એવા ચિત્તસુખે દર્શાવેલો સિદ્ધાંત અહીં ટકી શકતો નથી. દુઃખમાંથી મુક્તિ એ જ જો માનવક્રિયાઓનું અંતિમ લક્ષ્ય હોય તો દાખલા તરીકે કામવાસનાની તૃપ્તિ માટે કાંઈ પ્રયત્ન જ ના કરે. એ તૃપ્તિ નિમિત્તે જે અસંખ્ય ચિંતાઓ માણસને બોગવવી પડે છે એનાં દુઃખોમાંથી મુક્તિ મેળવવા માણસ દામનૃત્તિથી દૂર જ બાગ્યો હોત પણ એમાંથી મળતો ક્ષણિક આનંદ - જો કે એની પાછળની ચિંતાઓનો પાર નથી છતાં એ માણવાના જે પ્રયાસ થાય છે, એના ઉપરથી સમજાય છે કે માત્ર દુઃખનો વિનાશ જ નહીં, આનંદની પ્રાપ્તિ એ જ માનવીનું ધ્યેય હોય છે.

ચિત્તસુખે દર્શાવેલા માનવકાર્યના અંતિમ લક્ષ્ય વિધેના ખ્યાલની અસત્યતા કાંઈ આ આનંદની ક્ષણિકતાને લઈને ખોટી નથી પડતી, કારણ કે છેવટે તો દુઃખથી આનંદ એક ખ્યાલ જ છે એટલે દેખીતી રીતે તેની માત્રામાં વધારો ઘટાડો થયા જ કરવાના. એટલે વ્યક્તિને પોતાને જેમાં આનંદ લાગતો હોય એવી રિયલિટી પ્રાપ્ત કરવાને માટે એ સ્વેચ્છાપૂર્વક ચિંતાઓ અને મુશ્કેલીઓ સહન કરે જ. એટલે જ તો દુઃખથી મનુષ્ય ક્ષણિક આનંદોનું જીંમું મૂલ્ય આંકીને તમામ પ્રકારની મુશ્કેલીઓ ભોગવવા તૈયાર રહે છે. એટલે જ દુઃખનો અલ્પ એ માનવ-

જીવનનું ધ્યેય હોત તો ક્ષણિક આનંદો પ્રાપ્ત કરવા 'માટે માનવીએ દુઃખોની પરંપરાઓમાં ચર્ચિતે પસાર થવાનું પસંદ ન જ કર્યું' હોત. કારણ કે આવાં કાર્યોને અતેજે દુઃખમુક્તિ મળે એની વૃક્ષનામાં એ અગાઉનાં દુઃખો ધણી વધી જાય.

છતાં એમ નથી ધારી લેવાનું કે વેદાંત-પ્રતિષ્ઠાપજન્ય આનંદોને માનવજીવનના યોગ્ય અથવા અયોગ્ય ધ્યેયરૂપ માને છે. કારણ કે એ તો આત્માના અસીમ આનંદની વૃક્ષનામાં પ્રતિષ્ઠાપજન્ય આનંદો કરતાં પણ ઉચ્ચતર એવા બૌદ્ધિક આનંદોને પણ પ્રિયકારે જ છે. વર્તમાન સુખ અને માંગલ્યની ખોટી ધારણાઓ બાંધવી એ એક પ્રકારની નૈતિક નબળાઈની સીમા જ છે. એટલે જ તો ક્ષતિઓ અને તે પ્રાપ્ત કરવાનાં સાધનોને, સમજવા યોગ્ય શુદ્ધિની જરૂર પડે જ છે. એટલે જ તો ઉપનિષદોમાં આ વિચાર વારંવાર ઝગઝગતો જોવા મળે છે કે આત્માનાંદની વૃક્ષનામાં અધ્યાના સર્જેલા આ ભૌતિક જગતના આનંદો તો સાગરની સામે એક જલખિંદુ જેવા જ છે. સુખના આદર્શને શક્ય એટલું ઉચ્ચ સ્વરૂપ આપવાના આવા ઉદ્દેશથી જ વેદાન્ત સાધકોના નૈતિક સંસ્કરણ ઉપર વધારે ભાર મૂકે છે. આત્માનો આનંદ અસીમ અને અવરૂપ છે.

આમ અજ્ઞાનના અતની જેમ દુન્યવી દુ ખોનું નિરાકરણ પણ માનવજીવનનો અંતિમ અને મુખ્ય હેતુ નથી. પરમપતિત્ર આત્માનાંદ જ આપણી સર્વક્રિયાઓનો માર્ગદર્શક હોય છે, ને હોવો જ જોઈએ. [સિદ્ધાંત લેશ].

પ્રશ્ન : મોક્ષનું સ્વરૂપ કેવું છે ?

ઉત્તર : સર્વદુઃખ નિવૃત્તિ, પરમાનંદ પ્રાપ્તિ.

પ્ર. સર્વદુઃખ નિવૃત્તિ એટલે શું ?

૬. સર્વપ્રકારનાં દુઃખો, અવિદ્યા અને તેનાં ફરણો, જન્મ, મૃત્યુ વગેરેનું નિવારણ.

પ્ર. પરમાનંદ પ્રાપ્તિ એટલે શું ?

ઉ. નિત્ય, નિરુપાધિક, નિરતિશય આનંદ—સનાતન, વ્યાપક, અસીમ આનંદ.

રાજયોગિક સંયમ દ્વારા રાજયોગી સિદ્ધિઓ મેળવે છે. રાની સત્સંકલ્પો દ્વારા સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરે છે. કૌલ્યમુક્તિમાં વિનાશ, મૃત્યુ, ભૂખ, તરસ, શોક, દુઃખ, દનાશા, વિષાદ, વેદના, શંકા, ભય અને પાપમાંથી મુક્તિ મળે છે. પગ કાપવામાં આવતો હોય ત્યારે પણ રાનીઓને સહેજેય દુઃખ નહીં થાય. એક મહાવિશ્વતા સર્જનને બાદ કરતાં તેની પાસે અન્ય સર્વ સિદ્ધિઓ ને શક્તિઓ હોય છે.

૮. સર્વજ્ઞતા

સહજ નિર્વિકલ્પ સ્થિતિ એ બધું જ અસામાન્ય કક્ષા છે. તમે નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં કેટલોક સમય રહી શકો, પણ હમેશ માટે સહજ નિર્ગુણ બ્રહ્મવસ્થા રહે એ અતિશય મુશ્કેલ છે. વિશેષ પ્રકારની ઈશ્વરકળાવાળા શ્રી શંકરાચાર્ય અને શ્રી દત્તાત્રેય જેવા થોડા જ મહાન આત્માઓને સહજ, પૂર્ણ, નિર્ગુણ અવસ્થા પ્રાપ્ત થઈ હતી.

બ્રહ્મ સર્વજ્ઞ છે, સર્વકર્તા છે. વિશ્વના સર્વ પદાર્થોમાં એ પ્રકાશ પાથરે છે. બધા જ એને લીધે પ્રકાશે છે [કદ]. સામાન્ય અર્થમાં બ્રહ્મ સર્વજ્ઞ નથી. એ સર્વજ્ઞ છે એટલું જ નહીં, એ સર્વ-જ્ઞાન પણ છે. એ સર્વશક્તિમાન છે એટલું જ નહીં,

એ પોતે જ શક્તિ પણ છે. શમિધાનંદ તેનું સ્વરૂપ છે; મૂળ તો મુખ્ય પ્રકૃતિ છે, પણ એ દૃષ્ટાન્તા રંગ જેવું નાદવંત લક્ષણ નથી. આનંદ અને જ્ઞાન [ચિત્] એના દેહ છે. અલ્પ સર્વ કાર્ત્ત્વ્ય છે. એને નથી સ્વરૂપ કે નથી સાધનો. સર્વશક્તિમતા અને સર્વગતા એની પ્રકૃતિના મૂળ આધાર છે.

गर्वेन्द्रियगुणमागं सर्वेन्द्रियविवर्जितम् ।

अतन्मां तर्हिभवेत् निर्गुणं गुणमाकृतं च ॥

(ગીતા ૧૩ - ૧૪)

— “ઇન્દ્રિયો નહીં હોવા છતાં ઇન્દ્રિયો દ્વારા પ્રકાશિત થનાર, સર્વના આધારરૂપ, ગુણોથી મુક્ત, ને છતાં એ ગુણોને ઉપભોગનાર.”

અલ્પનું શીર્ષ છે પૂર્ણ — પરમ — આનંદ. જિહ્વા છે પૂર્ણ આનંદ. જમણા ને ડાબા હાથ છે પૂર્ણ સતોષ. એના કાન જેઈ શકે છે. એના યગ ભોજન કરી શકે છે. એના નખ બોલી શકે છે, વ્યાખ્યાન આપી શકે છે, કારણ કે પોતાના સ્વરૂપનું એને જ્ઞાન છે.

સ્વરૂપજ્ઞાન દ્વારા સર્વજ્ઞતા

અલ્પથી શુદ્ધ જમતનું અસ્તિત્વ નથી. ઈશ્વર, જીવ અને જગત એ અલ્પનાં ત્રણ વિવિધ પાસા જ છે. એક સ્વરૂપ ઈશ્વર, બીજું સ્વરૂપ જીવ, ત્રીજું સ્વરૂપ જગત. એનું એક સ્વરૂપ જ્ઞાન — મૌન, જ્યાં કશો અવાજ કે સ્પર્શન નથી. જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ એક એવી કક્ષા છે, જ્યાં જીવ-મુક્ત જ્ઞાની એ અલ્પનો અનુભવ કરે છે. ઈશ્વર, જીવ અને જગત એક જ છે. જ્ઞાનીને વેદાંતના આ અદ્વૈત વિશ્વાજનમાં એક જ દેખાય છે. એને અલ્પથી બહાર અસ્તિત્વ ધરાવતું કશું દેખાતું જ નથી. જગત

ક્ષણિક અને નાશવત છે એ અર્થમાં એ મિથ્યા છે સાપેક્ષતાની દૃષ્ટિએ લેને એ સાચુ લાગે અને ત બ્રહ્મની સાથે તુલના કરીએ ત્યારે જગત શૂન્ય-નહિવત્ ખની જાય છે અપરિવર્તનશીલ બ્રહ્મની જેમ જગત સત્ય નથી હૃદય આધ્યાત્મિક કે પરાપરની ભૂમિતાથી જોતા જગતનુ કોઈ અસ્તિત્વ જ નથી પરબ્રહ્મની સાથે તુલના કરીએ ત્યારે જગત નાના વાછરડાના પગલા જેવુ પણ ન ગણાય વિખ્યાત મહાત્મય યોગવાશિષ્ઠમાં વશિષ્ઠજીનો આવે મત છે અને તતાની સાથે સરખાવતા જગત એક ટપકા જેવુ, પિનના માથા જેવુ, રાઈના દાણા જેવુ, નદીમાં તરતા તણખના જેવુ નગરન ખની રહે છે આ જગત ક્ષણિક અને નાશવત છે એવો શ્રીરાયાર્થનો મત છે આ વિચારત તુ એમના વિખ્યાત વિચારત્રય વિવેકચૂડામણિ'માં ઠેરઠેર જોવા મળે છે

શ કરના મત મુજબ માયા સત્ પણ નથી, અસત્ પણ નથી એનામાં વિવિધતાય નથી કે નથી એકરૂપતા માયા અનિર્વચનીય છે આ સિદ્ધાંતનો આજના નવા વેદાંતીઓ સાવ ઊંધો અર્થ લઈને કહે છે કે જગતનુ અસ્તિત્વ જ નથી અને પોતાની આ દનીલના સમર્થનમાં એ લોકો સસલાના શિંગડા, વધ્યાપુત્ર અને આકાશકુસુમ જેવા હિદાહરણ આપે છે વધ્યાના પુનર્નુ અસ્તિત્વ હોય તો જગતનુ હોય એવા પૂર્ણ અબ્જતિવાદનો સિદ્ધાંત ટકી શકે એવો નથી ફિલસૂફીના ક્ષેત્રમાં એને સ્થાન નથી કોઈ ફિલસૂફે આ સિદ્ધાંતનો સ્વીકાર નથી કર્યો આ બ્રહ્માડ ચોક્કસ અને સુનિશ્ચિત નિયમોના આધારે ચાલે છે જીવોને માર્ગદર્શન આપનાર એક ઈશ્વર છે, જે સર્વને તેમનાં કર્મોના ફળ આપે છે સર્વ બ્રહ્માડલક્ષી, મનોવૈરાગિક અને શાસ્ત્રીય પ્રશ્નોને તાર્કિક રીતે સ્પર્શનારી એક શુદ્ધિવાદી ફિલસૂફી છે જો એ અબ્જતિવાદને સ્વીકારવામાં આવે તો આ બધુ

નિર્ગતિક જ નથી. આ સિદ્ધાંતે ભારતનું નાખ્યોદ વાળું નાખ્યું છે. સરળ અને વિશુદ્ધ જ્ઞાનયોગ માટે ખૂબ જ ઓછા માધ્યમો લાયક છે. પણ બાહ્યની વિશાળ બહુમતી માટે તો વિશુદ્ધ કર્મ અથવા કર્મ અને જ્ઞાનનો સુમેળ અથવા કર્મ અને ભક્તિનો સુમેળ જ ઉપયોગી અને ઉચિત છે.

અનતિવાદના સિદ્ધાંતે આપણા ઘણા જુવાનોને જગલમાં આપ્યા જઈને નિર્ગતિક ચિંતનમાં પ્રેર્યા છે. એવા સોઢા વેદાન્ત-દર્શન અને ધ્યાનનું સાચું મહત્ત્વ ખરાબર સમજ્યા જ નથી જગતનું અગ્નિત્વ જ નથી એવું સમજી બેસીને એમણે જગતની સાવ અવગણના કરી છે. એમણે ભૌતિક શરીરનું પણ ધ્યાન નથી રાખ્યું. ધ્યાન એક ઘણી મુશ્કેલ પ્રક્રિયા છે. જેઓ એવીસ ઠંઠાકે ધ્યાનરત રહી શકતા હોય એ જ લાખા સમય માટે સહન કરી શકે તેમ જ એકાગ્ર અને પૂર્ણ ધ્યાનરત રાખી શકે, કારણ કે એને ખતર જ નથી હોતો કે મનને શી રીતે હાથ ઉપર લઈને લક્ષ્યમાં કેન્દ્રિત કરવું. શરીરની જેટલી અવગણના કરવામાં આવે એ બધી છેવટે અશક્તિમાં પરિણમે છે. મૂર્ખાઈભર્યા એકાંતને લીધે આવેલી માનસિક જડતા અને અશક્તિને લીધે ઘણા સંન્યાસીઓ તામસી બની જાય છે, એને વળી પાછી સાત્ત્વિકતા ગણવામાં આવે છે. પછી તો એ પોતાને માટે તેમ જ જગતને માટે નફામાં બની જાય છે. શરીરને સ્વચ્છ — સખળ સ્થિતિમાં રાખવા માટે શક્ય એટલી સલાહ લેવાની જ જોઈએ. દુન્યવી માણસ કરતાં પણ સાધકો વધારે સલાહ રાખવી જોઈએ. કારણ કે આ શરીરના સાધન દ્વારા જ તો ધ્યેયે પહોંચાવાનું છે. આ સાથે સાધકે શરીર ત્રણે ખોટું મહત્ત્વ પણ ન રાખવું. નિઃપૃથ રહેવું જોઈએ ને એને મમે તે પગે છોડવાની તૈયારી રાખવી

જોઈએ. આ જ છે આદર્શ રીત. અમુક વર્ષોના એકાંતવાસ પછી
 પણ કશો સુધારો નથી થયો અને જિલ્લો તમસમાં પ્રવેશ થઈ રહ્યો
 છે એવું સાધકને લાગે કે તરત જ એકાંત છોડીને, જગતની વચ્ચે
 આવી રહીને મહાવાકર્ષો અને ધ્યાનનો મુમેળ સાધવો જોઈએ.
 આમ કરતાં કર્મમાંથી તો એ કોઈક દિવસ પણ બહાર નીકળી
 શકશે, પણ તમસ તો એના આધ્યાત્મિક વિકાસનો જડમૂળથી
 જ નાશ કરશે. જ્ઞાનમાં આ જગત વિચારોના ચલનરૂપે વસે છે.
 અથવા તો જ્ઞાન એ અસ્તિત્વની એક એવી પ્રક્રિયા છે જે જ્ઞાનની
 અંદર જ થાય છે ને જતાં એ પ્રક્રિયાથી જ્ઞાન પર રહે છે. તમે
 એક સામાન્ય — નગર્ય — છવ છો. તમારી અંદર ઘટનાઓનું
 સ્વપ્નવિશ્વ છે. પણ એ બધી ઘટનાઓનાં પરિવર્તન તમારા ઉપર
 અસર નથી કરતાં. જે તમારા માટે આ શક્ય છે તો સર્વશક્તિ-
 શાળી જ્ઞાનની અંદર જગત કેમ ના વસી શકે ? જ્ઞાન સર્વશક્તિ-
 શાળી છે. એને ગમે તે એ કરી શકે. એ નિર્વિકલ્પ પણ થાય,
 સવિકલ્પ પણ થાય. એ નિરાકાર અને સાકાર પણ થઈ શકે,
 નિર્ગુણ પણ થઈ શકે, સગુણ પણ થઈ શકે, કારણ કે એ સર્વ-
 શક્તિશાળી છે. સર્વવ્યાપક તત્ત્વોને તમે સીમિત, સામાન્ય બુદ્ધિ
 દ્વારા રથળ, કાળ અને કાર્યકારણના ચોક્કસમાં ન બાધી શકો. ને
 એ જ તો મુશ્કેલી છે, કારણ કે “સર્વ માનસિક પરિવર્તનોના
 સાક્ષી બનીને રહેવું, ને તે જતાં સર્વ સાંસારિક કાર્યોની અંદર
 મન અને શરીરનો ઉપયોગ કરવો” — એ સિદ્ધાંત સાચી રીતે
 તમને સમજાય જ નહીં ને ! કારણ ? કારણ એટલું જ કે દુન્યવી
 મોહ અને મમત્વને કારણે તમારી બુદ્ધિ અશુદ્ધ છે. કર્તા હોવા
 જતાં સાક્ષી રહેવું ને એ કાર્યોથી લેખાવું નહીં — એમ કરવાનું
 તમારા માટે મુશ્કેલ હોઈને ઈશ્વરને પણ માત્ર માનવીને રૂપે
 જોનારા તમારા દષ્ટિબિંદુને લીધે તમે જ્ઞાનને પણ તમારી કક્ષા

નેટલું નીચે ઉતારી દર્શને દલીલ કરો છો કે જ્યાં પણ એકી-સાથે કર્તા અને સાક્ષી ન થઈ શકે. તમે એવું કહી લો છો કે જે તમારા માટે અસકય છે એ જ્યાં માટે પણ અસકય છે. આ સાવ બાલિષ્ઠ અને સીમિત માનવશુદ્ધિનું મૂલ્ય છે. જ્યાં તો સર્વસાક્ષી છે. એ સર્વ શરીરો અને પદાર્થોમાં ક્રિયાશીલ છે.

તમે જુઓ છો એવી દૃષ્ટિએ જાની અને મુક્તાત્મા જગતને જોતા નથી. પોતાની બહાર રહેલા પદાર્થોને ન જોતાં સર્વ કાર્ત્તવ્યને એ પોતાની અંદર જ જુએ છે. પોતાના સ્વરૂપનું જાન હોવાને કારણે જાનીમાં પ્રત્યક્ષ સર્વજતા અને અતિઆપક ઉચ્ચસ્તરીય ચેતના હોય છે.

માયાની અંદરના સંસ્કાર દ્વારા સર્વજતા

બીજી રીતે પણ માયાની અંદર આવતાં પરિવર્તનો અને સંસ્કારોના માધ્યમ દ્વારા પણ જાનીને પ્રત્યક્ષ સર્વજતા પ્રાપ્ત થાય છે. માયાનાં આ પરિવર્તન એ જે તે મનની વિવિધ કક્ષાઓ અને રિયલિટીઓ વિના બીજું કાર્ત્તવ્ય જ નથી અનેક વસ્તુઓ અને પદાર્થોનું બનેલું આ જડ વિશ્વ જેમના લક્ષ્યરૂપે હોય છે એવા અસંખ્ય જીવોના મનની અંદરની મૂઢ અસરો માયાની અંદર તર્યા કરે છે. જે તે કારણશરીરમાં રહેલા બધા જ સંસ્કાર માયામાં જોડાયેલા હોય છે. જાની આ માધિક સંસ્કારો દ્વારા પ્રત્યક્ષ સર્વજતા પ્રાપ્ત કરે છે.

૯. સંસ્કાર રક્ષા

- આધ્યાત્મિક અનુભવોનું રક્ષણ

તમારે હંમેશાં એકાંતમાં જ રહેવું જોઈએ. આ ખૂબ

અગત્યની ખાખત છે. હું ભારપૂર્વક કહું છું કે એકાંત એ સાધક માટે અનિવાર્ય જરૂરત છે. હું ફરીથી ભારપૂર્વક જણાવું કે એકાંત અનિવાર્ય છે. સાધના માટે એકાંત એ અગત્યનું નિર્ણાયક બળ છે ને એની જ વિશેષ ખામી જોવા મળે છે.

“એ! કે એકાંત ! અજન્મ છે તારું” પ્રશ્નાન્ત આનંદ-સૌન્દર્ય !” સુંદર અને ભવ્ય ભાવેભરી પ્રકૃતિ સાથે એકરૂપ બની રહેનારા એક કવિની આ સહજ વાણીધારા હતી. એકાંતવાસના આનંદના ઊંડાણને એક વાર પશ્ચ જો તમે ચાખો તો માર્ગ પશ્ચ ભોગે એ એકાંત છોડવાનું મન તમને નહીં યાય. જોએ વિષયસંસ્કારોનો સતત વિચાર કર્યા કરે છે એવા લોકો જ જંગલી પતંગિયાની જેમ જંદાવનથી વારાણસી ને વારાણસીથી જગન્નાથપુરી એમ ભટક્યા કરે છે. સ્વર્ગાશ્રમ, હૃષિકેશ અને ઉત્તરકાશી જેવાં એકાંત સ્થળોને એમનું પોતાનું સૌંદર્ય હોય છે. એનું શું વર્ણન કરવું ? માત્ર પ્રશ્નાન્ત નિદિધ્યાસન ભુદ્ધિથી એનો અનુભવ કરાય ત્યારે ખ્યાલ આવે.

ગત જન્મમાં કરેલા શુભ કર્મોને લીધે મજેલી મનની નિર્મળ-તાને લીધે તમારામાં એવો વિશ્વાસ જાગે માય કે વેદો જ સાચા જ્ઞાનનું મૂળ છે ને એ જ્ઞાન દ્વારા તમે ઉચ્ચતમ લક્ષ્યને સિદ્ધ કરવા કચ્છો, છતાં વિષયસંસ્કારોની વિકૃત અસરોને લીધે વાસનામય પદાર્થોની વચ્ચે તમે અહીંતહી અથડાયા કરો છો. સત્યના સાક્ષાત્કારમાં અવરોધક એવું આ દુન્યવી પદાર્થો પ્રત્યેનું મમત્વ યોગ્ય વિચાર, વિવેક અને સુભગ પ્રયત્ન પુરુષાર્થ દ્વારા નષ્ટ કરી નાખવું જોઈએ. થોડા મહિના ભ્રમ પારણે એકાંતમાં રહેવાથી એકાગ્રતા અને ધ્યાનમાં તમારો સારો વિકાસ થાય એટલામાં અચાનક જ એક યા બીજા અવરોધ કે મુશ્કેલીને લીધે તમારું ધ્યાન ખેંચાઈ જાય છે. એક રીતે તો તમારા મિત્રો જ તમારા

સાચા દુઃખનો છે. એક કે બીજા કામને નિમિત્તે એ તમને દુનિયામાં ખેંચી જ જતા હોય છે. ઘણી વાર નૈતિક જવાબદારીની લાગણ્યોને લીધે પણ તમે જળ દુર્ગ ખેંચાઈ જાઓ છો. એનો સામનો કરવાનું તમારા માટે સાવ નુરકન હોય છે. અલગત એ સામનો અનિવાર્ય તો છે જ. આને તમારે તમારી નબળાઈ જ ગણવી જોઈએ. તમારા ધોડાઘણા નિકટના મિત્રોને ખુશ કરવા તમારા આદર્શનું બલિદાન આપવું એ પ્રશ્ન સનીય તો નથી જ. આવા સ સારી જીવોની સાથે ભળવાથી તમારા નવા આધ્યાત્મિક સંસ્કારો ઝંખવાવા માડશે, યોડા સમયમા એ સાવ ઓસરી જશે ને પછી તો બમણો પુરવાર્થ કરવા છતાં એ મજા વિકાસની કક્ષાએ ફરી પાછા પહોંચવાનું તમારા માટે અતિમુશ્કેલ બની રહેશે.

સંસારીઓ સાથે ભળવાનાં લયસ્થાનો

સ સારી જીવોની સાથે ભળવું એ સાધકો માટે એકદમ લયજનક અને ખતરનાક છે. સ સાગી જીવ અને સાધક એ બન્ને જાણુ પરસ્પરથી તદ્દન વિરુદ્ધ સામસામા ધ્રુવે ચાલનારા છે. ભૌતિકવાદી જીવ વાતોના બહુ શોખીન હોય છે. એ બહુ જ વાતોડિયા હોય છે એ લોકોને વાણીના અજીર્ણનો રોગ થયો હોય. નિદા, નિરર્થક વાણીવિલાસ, લાખીચોડી ને અતિથયોક્તિભરી વાતો એ બધામા એને ખૂબ જ આનંદ આવે છે. બ્યારે સાધક મિતલાપી હોય છે એ દ્રકામા જ વાન કરે, ને એને વિષય પણ આધ્યાત્મિક જ હોય દુન્યવી પ્રશ્નોમા એને રસ પડતો જ નથી; જલકું, એનાથી એને ઘણું દુઃખ થાય છે સાધક અને ભૌતિકવાદી મનુષ્યની વિચારધારામાં પણ ફેર હોય છે. હિદાહરણ તરીકે ભૌતિકવાદીના વિચારોમા પત્ની, બાળકો, પૈસા કમાવાની રીતો અને ઇન્દ્રિયાનંદ જ પ્રધાનસ્થાને હોય છે એમના વિચાર સાવ છીછર

હોય છે. જ્યારે સાધક તો બ્રહ્મ વિષે હિવ્ય—દિવ્ય ચિંતન કરે છે. લૌતિકવાદી જીવ હંમેશાં સ્વાર્થલાવથી જ કાર્ય કરે છે, પણ સાધક તો સમગ્ર જગતને પોતાનું જ સ્વરૂપ માનીને નિઃસ્વાર્થલાવે જ કર્મ કરે છે. લૌતિકવાદીની પાસે સૌ ગપિયા હોય તો એમાં ભવિષ્ય માટે શી રીતે વધારો થાય એનો જ સતત વિચાર કર્યા કરે છે, જ્યારે સાધક એ રકમ એકી દિવસે ઉઠાડી મૂકે છે. દુન્યવી જીવ સંકુલતાએ અને ગૂંચવાડાથી ભરેલો હોય છે, પણ સાધક તો સાદાઈની ભૂતિ છે. દુન્યવી જીવને કોઈકનો સહવાસ જોઈએ જ, સાધકને પૂર્ણ એકાંત ગમે છે. હીન, દુન્યવી અને વ્યવહારવાદી બુદ્ધિ કદીય ઋષિઓ અને સંતોનાં નિવાસસ્થાનોની શાંતિ અને સૌન્દર્યને શી રીતે ઝાળખી કે સમજી શકે? આવાં સ્થાનોમાં નિરંતર પ્રસરી રહેતાં ને નિવાસ કરતાં આધ્યાત્મિક સ્પંદનો પોતે જ, સાધકને સહેજ પણ સ્વપ્રમાસ વિના સમાધિની કક્ષાએ લઈ જાય છે. હિમાલયનાં દિવ્ય સ્પંદનો અને પવિત્ર ગંગામૈયાની પ્રશાંતિદાયક અને આત્માનું ઉત્થાન કરનારી અસરો ગમે એવા લૌતિકવાદી અને જડ નાસ્તિકને પણ અડગ અધ્યાત્મવાદી બનાવી દે એવાં છે. આવા ગ્રંથોમાં ત્રણ માસ મુધી રહો, ને તમારી જાતે જ એકાંતવાસનું સૌંદર્ય, લઘ્યતા અને કરુણામયી અસર માણો.

પાછા મૂળ મુદ્દા તરફ જઈએ. વિશ્વમાં વસનારાં માણસોનાં મન વિકાસની વિવિધ કક્ષાએ હોય છે. જગતમાં વિવિધ મનોદશાવાળા માણસો હોય છે. જાતજાતનાં મગજ જોવા મળે છે. આકર્ષણ અને અપાકર્ષણ એવા બે પ્રકારના પ્રવાહ મનમાં ચાલ્યા કરે છે વિવિધ પ્રકૃતિના માણસો સાથે તમે ભળવા લાગો એટલે દેખાતી રીતે જ તમને અમુક માણસો તરફ ખેંચાણ થશે, જ્યારે કેટલાકથી તમે દૂર લાગશો. આ સાથે એક ઈર્ષ્યાનો પ્રવાહ પણ વહેતો હોય છે. જેની પાસે વધારે સામગ્રી

અને હિચ્ચનર ગુણો દર્શો તેમના તરફ તમે અભ્યાસના આરંભ-
 કાળમાં આકર્ષવાના છો જ, આવા ચિત્ર-વિચિત્ર અને સગળ
 પ્રવાહો ગેરલાભકારક છે, કારણ કે એથી મનની શાંતિ નેખમાય
 છે. આથી ધ્યાનને પણ નુકસાન પહોંચે, વળી લોઠા સાથે વધારે
 ભળવાનું થશે તેમ તમારે વાતો પણ વધારે કરવી પડશે. તમને
 વધારે વાતો કરવાની ફરજ પડશે, એનો અર્થ થશે. શક્તિની
 નિરર્થક ખરબાદી. સાધકે સંભાળપૂર્વક બધી શક્તિ જાગવી રાખવી
 જોઈએ. સ પૂર્ણ પ્રત્યાહાર દ્વારા, બહિર્મુખી થતી કરે એવાં સર્વ
 બાહ્ય દ્વારો બંધ કરી દેવા જોઈએ. પ્રાણરૂપી બખતર અને તમારી
 જાતને કેમ રક્ષવી એ તમે નહીં જાણતા હો તો તમારી કીમતી
 પ્રાણશક્તિ ખીખઓની પાસે ચાલી જશે. તમારામાં રહેલું માનસિક
 તેજ, પ્રાણશક્તિ અને સુબદ્ધીય ઔરા—તેજ બીજા નયના માણસો
 તરફ વહી જશે. આને જ નખરાબાણ કહેવાય પ્રાણશક્તિનો
 ભયંકર વ્યય થાય છે. પોતાની આસપાસ એક તેજઃકવચ—
 ઔરાવર્તુળ બનાવીને તમારું રક્ષણ કરવાની પ્રક્રિયા તમારે જાણી
 લેવી જોઈએ આબાનો છોડ નાનો હોય ત્યારે સદ્આતમાં એની
 આસપાસ યોગ્ય વાડ કરવી પડે છે. સૂકું ધામ અને થોડાં સુકાથેલા
 પાદડામાં ચેતાવેલા નાનાશા અગ્નિમાં તમે એકાએક મોટું લાકડું
 નાખો તો એ અગ્નિ એકસ એકત્રાર્થ જ જવાનો. તમે સાધનાની
 કક્ષામાં હો ત્યારે આબાના રોષ અને નાનકડા અગ્નિ જેવા જ
 ગણાઓ, જગતના પ્રચડ અને વિરોધી પ્રવાહો સામે તમે શી
 રીતે ટકી સકવાના હતા ૭ પાંચ વર્ષના પ્રખર અભ્યાસને પરિણામે
 તમે ૭ કાર્ત્ત સિદ્ધ થઈ હોય એ બધું જ બીંતિકવાદીઓ સાથે
 ગમે તેમ ભગવાણી એક જ માસમાં હંમેશ માટે સુમાવી દેશો.
 ઘણા લોઠા મારી પાસે ફરિયાદ કરતા આવે છે કે અન્ય લોઠાની
 સાથે ભળવાથી એમણે ધ્યાનમાં એકાગ્ર થવાની શક્તિ સુમાવી છે

ને એકાંતમાં જે કક્ષા સિદ્ધ કરેલી એ મેળવવી મુશ્કેલ બની ગઈ છે.

પાંચ કે છ વર્ષનો એકાંતવાસ કર્યા વિના તમારે જગતમાં પગ જ ન મૂકવો. જોઈએ, જગતમાં પ્રવેશતાં તમે કેટલે અંશે બદલાઓ છો એની પરીક્ષા તમારે શરૂઆતમાં જ કરવી જોઈએ. તમને દુનિયાની અંશમાત્ર અસર પશુ ન થાય, ને એની વચ્ચે રહેવા છતાં પશુ તમે મનની સમતા જાળવીને આત્મકેન્દ્રિત રહી શકો, તો સહેલાઈથી તમે જગતમાં ફરી શકશો. આ પરીક્ષાઓમાં પાર ન બિતરો તો હજી થોડી ધીરજ રાખો, રાહ જુઓ, વધારે સમય એકાંતમાં રહો, સાધના ચાલુ રાખો.

જે માણસને રોજ એક કલાક સ્વાધ્યાય અને સત્સંગનો અભ્યાસ હોય, ધ્યાનમાં રસ હોય, જેના સાન્નિધ્યમાં તમને આનંદ આવતો હોય અને હિંચ વિચાર મળતા હોય એવા તમારી સમઠક્ષાના માણસ સાથે હળવા-મળવામાં કરો જ વાંધો નથી. એની સાથે તમે વિવિધ કૂટ દાર્શનિક મુદ્દાઓની ચર્ચા કરી શકશો. એનાથી તમને ધણો લાભ થશે. સમાધિનિહ હિંચ આધ્યાત્મિક આત્માઓનું હિન્નત સાન્નિધ્ય તમે માણી શકશો. એમનો સહવાસ ધણો લાભકારક હોય છે. તમારી અંતઃપ્રેરણા અંદરથી જ બોલી બઠશે કે ફલાણા માણસનું સાન્નિધ્ય હિન્નતિકારક છે અને પેલાનું પતનકારક છે. અમુક વ્યક્તિનો સહવાસ તમને સહેજ પશુ પતનકારક લાગે તો તે જ ક્ષણે એનો ત્યાગ કરી દો.

પતન

વિવેક વગર, આડેધડે ગમે તે માણસની સાથે હળવાથી આધ્યાત્મિક વિકાસમાંથી પતિત થઈ ગયા હોય એવા કેટલાક માણસોનો મને ખ્યાલ છે. એવા લોકો આત્મપરીક્ષા કર્યા વગર

જ હતાવળથી સંસારમાં પ્રવેશી જતા હોય છે. જૂના, સેતાની સંસ્કારો તમને કમડી નાખવાની રાહ જ બોતા હોય છે. એટલે બધી જૂની વાસનાઓ ફરી પાછી જિભી ચર્ષને લયકર બેસી તમારા ઉપર હુમલો કરે છે. પતનના આ ગાળા દરમ્યાન વાસનાઓ કેન્દ્રિત, તરરિત અને જલદ બને છે. પછી જિંએ ચલવાડું તમારા માટે મુશ્કેલ બની જાય.

ચેતના રહેજો

તમારા મૂળ ઉચ્ચ સંગ્કારોનું હમેશા રક્ષણ કરો. એમને અંખવાવા ન દેશો. જે ગુમાવ્યું તે પાછું મેળવવાનું ધણું જ મુશ્કેલ છે. હમેશા વિચાર અને વિવેકનો ઉપયોગ કરો. દુરિત પ્રભાવોનો સામનો કરવા માટે તમારી ઇચ્છાશક્તિનો ઉપયોગ કરો. ઇતિમે ઉપર હમેશા નિમગ્ન રાખો. પૂર્ણ વૈરાગ્ય ધારણ કરો. દોષના વૈરાગ્યનો અર્થ જ નથી. એ તીન ને વધારે તીન બનવો જોઈએ. જે તમે ઇન્દ્રિયોની જોડકા સહી લેશો, તો વિવેક અને આધ્યાત્મિક સંસ્કારોનું સલામત નીકળી જાય. એકાંતમાં રહો. કાર્મની સાથે લગશો નહીં. મૌન પાળો, તો તમે સંપૂર્ણ સલામત રહેશો, તો તમે લયલયા પ્રદેશમાંથી મુક્ત થઈ જાઓ. સિદ્ધ થાઓ પછી સંસારમાં પ્રવેશને ને માનવતાનું આધ્યાત્મિક ઉત્થાન કરજો.

શ્રીમદવિન્દે વોલ કરતાં પણ વધારે વર્ષ સુધી પોડીચેરીનો એક એરડીમાં સંપૂર્ણ એકાંતવાસ સેવ્યો હતો. ખાલી કરવા માટે પણ એ કદી બહાર નીકળ્યા નહોતા. આ સાચી વાત છે, અતિશયોક્તિ નથી. એમના કાર્મ શ્રી પારિન્દર થોય પણ મોટી ઘર્ષ જર્ષને કેટલાંય વર્ષ એકાંતમાં રહ્યા હતા. મંજોત્રી પાસેના

ધારણી ગામમાં મહાત્મા કૃષ્ણ આશ્રમ હેલ્લાં આઠ વર્ષથી દાઢમૌન ધારણ કરીને એકાંતમાં રહ્યા છે. ભગવાન ગુદે ઉડુવેલા ઉપવનમાં ૭ વર્ષ સુધી એકાંતવાસ કર્યો હતો. ઈશુ ખ્રિસ્ત ૧૮ વર્ષ સુધી એકાંતમાં રહ્યા હતા. સ્વામી રામતીથે પશુ હપિકેશ પાસે બ્રહ્મપુરીમાં ઘણાં વર્ષ સુધી એકાંતવાસ કર્યો હતો. તમે પણ શ્રીચરવિંદ નેવા વિશ્વવિખ્યાત વિભૂતિ કેમ ન થઈ શકો ?

ખાસ નોંધ : બધું કમે કમે ચલું નોંધો એ. ઘણા લાંબા સમય સુધી સંસારમાં રહેલા માણસ માટે એકદમ જ એક ઓરડીમાં પેસી જઈને સંપૂર્ણ મૌન સાથે એકાંતવાસ સેવવાનું મુશ્કેલ હોય છે. સાધનાનો આરંભ કરનાર માટે તો આ ઘણું જ મુશ્કેલ અને દુઃખદાયક બની જાય છે. એણે ધીરે ધીરે પોતાની જાતને કેળવવી નોંધો એ. અઠવાડિયામાં એક દિવસ મૌન પાળાને અને રોજ અમુક કલાક એકાંતમાં ગાળાને એણે ધીરે ધીરે મનને તૈયાર કરવું નોંધો એ. એણે રોજ સાંજે ગંગાકિનારે, સાગરતીરે અથવા એવી જ કોઈ અનુકૂળ જગાએ ફરવા જવું નોંધો એ. સાધના માટે તાજી હવા, તાજીદાયક શીતળ રનાન, સંધ્યાવેળાએ પરિશ્રમણ અને સાદો વ્યાયામ ખૂબ જ જરૂરી છે. દૂધ, ઘી વગેરે ખાવાનું એને પાલવી શકે તેમ ન હોય એટલે એણે વિવિધ રસ્તે કુદરતની મદદ ઉપર જ આધાર રાખવાનો રહ્યો. સાધનાના સમય દરમ્યાન વ્યવહારશુદ્ધિનો ઉપયોગ હંમેશાં થતો જ રહેવો નોંધો એ. બેત્રણ વર્ષના ગાળાને અંતે તમે આખો દિવસ એકાંત ઓરડામાં રહેવાને શક્તિમાન બની શકશો, કારણ કે આટલા ગાળા દરમ્યાન મનન, ચિંતન, ધ્યાન અને નિદિધ્યાસનની પ્રક્રિયા તમે સારી રીતે જાણી ગયા હશો. હવે તમે ૭ કલાક ધ્યાનમાં અને ૭ કલાક સ્વાધ્યાયમાં ગાળી શકશો. આ નવા જીવનને મન પશ્યુ હવે અનુકૂળ થઈ જવું હોય છે. પછી કોઈ મુશ્કેલી નહીં આવે. હંમેશાં એકાંતમાં

રહેવામાં પણ તમને અતિસય આનંદ આવશે. પછી તો એકાદ દિવસ માટે પણ એ એકાંતવાસ છોડવો પડે તો તમને એ નહીં ગમે; એકાંતને એ આનંદ અને શાંતિ ગુમાવવાનું તમને નહીં પાલવે. મદદ, શક્તિ અને સુખ માટે બહાર નહીં પણ અંદરના આત્મા ઉપર જ તમે આધાર રાખશો. તમને એ ખ્યાલ પણ આવી જશે કે સર્વ જ્ઞાન અંદરથી જ આવે છે. તમારું આપું અસ્તિત્વ બદલાઈ જશે. તમારું મનઘડતર પણ પલટાઈ જશે. તમારી આ માનનીય છતાં દિવ્ય પ્રકૃતિને સંસારી મનવાળા માણસો! બરાબર નહીં સમજી શકે.

૧૦. યોગ અને જ્ઞાન

જ્ઞાનયોગ રાજ્યમાર્ગ છે. વેદાંતનાં સર્વ વ્યાવહારિક શાસ્ત્રોમાં એનું વર્ણન કરેલું છે. કોઈ વિદ્વાન અને સમભાવભર્યા ગુરુ પાસેથી વેદાંતશાસ્ત્ર સંશોધનું એ જ્ઞાનયોગનો આરંભ છે. માત્ર ઉપનિષદો જ બ્રહ્મનું એકસ અને સ્વષ્ટ જ્ઞાન આપી શકે છે. આરંભથી અંત સર્ગી શાસ્ત્રોનું યોગ્ય રીતે શ્રવણ કરવામાં આવે તો સ્વષ્ટ ધરે કે માનવ આત્મા અને બ્રહ્મની એકતા સિદ્ધ કરવાનો જ સર્વ શાસ્ત્રોનો મૂળ હેતુ છે. બ્રહ્મજ્ઞાનના પ્રતિષ્ઠિત કેન્દ્રસમા વેદાંતના મહામંથોની યોગ્યતા વિષેની શંકા એ મંથોનું શ્રવણ કરતાં જ નાબૂદ થઈ જાય છે. બીજું મંથનિયું છે જે શ્રવણ કરું હોય તેનું મનન અને તાર્કિક દલીલો કરવાનું. વેદાંતનાં તમામ પાસાંનું પરીક્ષણ કરવાની બુદ્ધિને છૂટ છે. બ્રહ્મનું સ્વરૂપ અને જ્ઞાન વિષેની તમામ શંકાઓ તાર્કિક દલીલો દ્વારા નાબૂદ થાય છે. શ્રવણ અને તાર્કિક દલીલો દ્વારા આત્માના મૂળ સ્વરૂપનું મેળવવામાં આવેલું જ્ઞાન આત્માના જીવિત ધ્યાનમાંથી મળતા

અનુભવ દ્વારા ચકાસી શકાય છે. સતત ધ્યાન તમામ પ્રદારનાં વિકૃત જ્ઞાન અને વિપરીત લાવનાનો નાશ કરે છે. આત્માના પૂર્ણ સ્વરૂપનું જ્ઞાન થતાં જ આ સંસાર તેના જનક કારણ સમી માયા સાથે અદૃશ્ય થઈ જાય છે. આમ, જીવનનું મૂળ લક્ષ્ય સધાય છે અને સાધક પૂર્ણ પરમહંસ બની રહે છે. સર્વ તરંગોમાં વ્યાપક બ્રહ્મને જ જોવાથી આપણી સર્વ હૃદયગ્રંથિઓ ભેદાઈ જાય છે, સર્વ વિવાદો યોગળી જાય છે, શંકાઓ અદૃશ્ય થાય છે, ને કંઈ કર્મ રહેતું નથી.

[મુ'૩૬૦ ૩-૨-૮] [— સિદ્ધાન્તલેશ]

આ જ ભૂમિકાએ યોગીઓ નિર્ગુણ્ય બ્રહ્મના ધ્યાન-ચિંતન દ્વારા પથ પહોંચી શકે છે. નીચેના જેવાં શાસ્ત્રવાક્યો સ્પષ્ટ બતાવે છે કે પરમબ્રહ્મની ધ્યાનમય ભક્તિ એ મુક્તિનું ખીનું એક સાધન છે.

“વેદાંત દ્વારા, તેજાબ્રહ્મની પ્રકૃતિના ચિંતન દ્વારા અને તેની પરાપ્રકૃતિના ધ્યાન દ્વારા પથ તેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ શકે.”

બ્રહ્મનું ધ્યાન ન હોય એમ દર્શાવનારા શ્રુતિવાક્યનો અર્થ એમ તારવેલો ભોઈ એ કે ‘બ્રહ્મનું જ્ઞાન એક રીતે અસાધ્ય જ છે, એ જ રીતે બ્રહ્મના જ્ઞાનની અસાધ્યતા દર્શાવનાર શ્રુતિવાક્યનો અર્થ એમ લેવો ભોઈ એ કે ‘બ્રહ્મનું મૂળ સ્વરૂપ જ એવું છે કે એ જ્ઞાનનો વિષય બની જ ન શકે. ‘બ્રહ્મના ધ્યાનની અને જ્ઞાનની સર્વ પદ્ધતિઓ બ્રહ્મની પરાપ્રકૃતિના નિકટના—એનાથી સહેજ જીતરતા પાસા ઉપર આધારિત છે, પથ જ્યારે ધ્યાતા, જ્ઞાતા ભક્તિ તરીકે મટી જાય છે ત્યારે એ જીતરતું પામું પથ અદૃશ્ય થઈ જાય છે.

યોગસાધક પાસેથી તીવ્ર બુદ્ધિની અપેક્ષા નથી રાખવામાં આવતી. એ પૂર્ણતયા નૈતિક, સંયમી અને શુરુ પ્રત્યે ભક્તિભાવ-વાળો હોય એટલું જ જરૂરી છે. વેદાંતમાં જરૂરી હોય છે તેમ આમાં શુરુએ ગહન વિદ્યાન હોવાની જરૂર નથી. એનાં આરિન્દ્ર અને વ્યવહાર શુદ્ધ હોવા જોઈએ તે યોગપરંપરાનું એને સંપૂર્ણ જ્ઞાન હોયું જોઈએ.

જ્ઞાનયોગપદ્ધતિનો પૂર્ણ સ્વામી — વિદ્યાન અને નૈતિકતાપૂર્ણ હોવાથી — અલગ માનસિક શૂનિકાવાળા બે સિધ્ધાંતે દર્શન અને ધ્યાન એમ બે પ્રકારના જ્ઞાન આપી શકે છે.

અતમા નોધયું જોઈએ કે ધ્યાન એ સુક્ષ્મત્વ સાધન છે, છતાં એ દર્શનિક અનુસંધાન જોટલું પ્રભાવક અને મહત્ત્વનું નથી, કારણ કે જ્ઞાન કરતા ચિત્તવન દ્વારા અવરોધક પાપોનો નાશ થવાથી માત્રુસ વધારે સહેલાઈથી અભ્યાસાસ્ત્રાકાર પામી શકે છે. ધ્યાન દ્વારા અભ્યાસાસ્ત્રાકાર માટે મગતા સાધકને પત જસિની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિને અનુસરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

બીજો મહત્ત્વનો તક્રાવત

વાચસ્પતિનિરૂપણ. [૧-૨, પાત્ર બધ યોગસૂત્ર]

૧. ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ એટલે યોગ. શીશીને જૂથ વડે બધ દરી દઈએ છીએ તેમ યોગી પોતાના મનને પ્રપાત દાગ વૃત્તિહીન કરી દે છે. એ મનને પૂર્ણ શૂન્યવત્ બનાવી દેવા પ્રયત્ન કરે છે. જ્યારે જાની ધ્યાન અને નિદિધ્યાસનની કક્ષા વખતે પણ મનની સહેજેમ ચિતા નથી કરતો, જોકે સરજાવમાં શમ દ્વારા એણે મનને શાન તો કરી જ છોડ્યું હોય છે. તત્ત્વમતિ અને

છે, કાર્યકારણનો સબધ ગ્રાપે છે, પૃથક્કરણ અને ઓળટરણ કરે છે, બિંદુ અનુસંધાન અને વિવેકપૂર્વક વિભાજન કરે છે આ ધર્મ સવિતર્ક પદ્ધતિ એ આવી નતિ નતિ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરે છે. હું આ નવી, હું તે નથી, હું સરીર નથી, મન નથી હું શબ્દિય । નહ અવરૂપ છું શિંગોડહમ્, શિંગોડહમ્ ગદ્દ પ્રહ્લાડહમ્— હું બ્રહ્મ છું, હું અહમ્ નહીં, મોડહમ્ છું જેવા વિચાર એ કરે છે એવો એ થાય છે એ સ્વતંત્ર ચિત્તવે છે કે હું બ્રહ્મ છું, એટલે કોટબમર-પાથે એ સ્વરૂપ જની જાય છે જ્યારે રાજયોગી સર્વ વૃત્તિઓને સવિસ્તૃપસમાધિ નામક વૃત્તિમા પરિવર્તિત કરી દે છે છે.ને એનો પણ ત્યાગ કરીને નિર્વિકલ્પમા પ્રવેશીને એ જાણે છે કે હું બ્રહ્મ છું

૮ ધારીને ત્વરિત મુક્તિ [પ્રલય, અત્યંત પ્રલય] મળી જાય છે, જ્યારે યોગી પ્રેક્ષાથી બીજા ચક્રમા એમ ક્રમેએ વૈજ્ઞાનિક રીતે વિવિધ દૃષ્ટાઓમા ધર્મને પસાર થાય છે એ વિવિધ બુદ્ધિમત્તો પસાર કરતો જ રહે છે ઉવડે એ એમ જણા શુદ્ધ જ્ઞાતી આતિમ બુદ્ધિમાએ ગમે છે

૧૧ અજ્ઞાનના અવરોધ

જીવંત અવસ્થા હોય ત્યારે મુક્તિ પછી પણ એના યોગ અવરોધ ટકી રહે છે ખરા મુક્તાત્માના શરીરનો દેખાવ અને તેના દુનિયાને હેતુસામણા લાગતા કર્મો એ જ્ઞાનના ઉદય પછી પણ યોગીવાર ટકી રહેતા અજ્ઞાનના અશ્વને કારણે જ છે એમ ગણી શકાય સર્વ કર્મકળના પ્રભાવોનો અત આલે ત્યારે એ કર્મ અને શરીરનો બાહ્ય લક્ષણાત્મક દેખાવ પણ યોગસરી જાય

છે ને મુક્તાત્મા સદાસર્વદા માટે વિશુદ્ધ સચ્ચિદાનંદના અસીમ સાગરમાં હમેશને માટે મગી જાય છે. આગળની ભૂમિકાને જીવ-મુક્તિ અથવા સદેહમુક્તિ કહેવાય છે, બ્યારે પાછળની ભૂમિકાને વિદેહમુક્તિ અર્થાત્ શરીરના નાશ પછીની મુક્તિ કહે છે. આ બન્ને પ્રકારની મુક્તિ વચ્ચેનો તફાવત વાસ્તવિક નહીં પણ માત્ર નામનો જ છે, કારણ કે સર્વ તફાવતોને પાર રહેલી આ આત્માની પરબ્રહ્મ સાથેની એકતા આ બન્ને ભૂમિકાવાળામાં જોવા મળે છે. શરીર અને તેની ક્રિયાઓને ટકાવી રાખનારાં દર્મદ્વય પણ આવા મુક્તાત્માની દૃષ્ટિએ બ્રહ્મ કરતાં અલગ હોતાં નથી. એટલું જ નહીં, બધનમરત જીવો માટે આવા પૂર્ણ આત્માઓનાં દર્મો ઉપકારક છે માટે એ થોડો સમય ચાલુ રહે છે એવી એક શક્યતા મુશ્કેલીમાં આવે છે. એટલે જ તો વિદ્યારમ્યસ્વામી એમના જીવ-મુક્તિવિવેકમાં આવી બે પ્રકારની મુક્તિનો તફાવત સ્વીકારતા નથી.

૧. દેહલાકનો મત એવો છે કે છુપાવણ અને જાહેર કરવું એવી બે જાતની શક્તિઓવાળું મળભૂત અજ્ઞાન, જ્ઞાનના ઉદય પછી પણ અજ્ઞાનનાં દર્મદ્વયોને લીધે, દેહલેક અંશે ટકી રહે છે. મૂળ અજ્ઞાનની આ શક્તિને લીધે સદેહમુક્તિની શક્યતા સમજી શકાય છે. [સિદ્ધાંતવેશ]

૨. બીજાઓનો મત એવો છે કે અજ્ઞાનના નાશ પછી પણ અજ્ઞાનની રહી ગયેલી અસરો જીવ-મુક્તિનું કારણ બને છે. લક્ષણ રાખવામાં આનું હોય તે વાસણમાંથી લક્ષણ કાઢીને સાફ કરી દીધા પછી પણ તેમાંથી લક્ષણની ગંધ આવે છે. એ જ રીતે વસ્તુના નાશ પછી પણ તેની અસરો રહેવાની શક્યતા છે એમ સાબિત થાય છે. [સિદ્ધાંતવેશ]

૩. ત્રીજો એક મત એવો પણ છે કે જગા ગમેલી દિવેટની જેમ મૂળ અજ્ઞાન પણ મૃતાવસ્થામાં રહે છે, ને એ જીવ-મુક્તિનું કારણ બને છે.

૪. જોકે જીવ-મુક્તિ જેવી પૂર્ણ જૂમિકાને પણ અવગણનારા બાવા અજ્ઞાનના અંશની પ્રકૃતિને સમજાવવાનો ખોલો શ્રી સર્વજ્ઞાત્રમ મુનિ જેવા વેદાંતી રાખના જ નથી. એમનો મત એવો છે કે પરમ પ્રજ્ઞા જ્ઞાનનું એકત્વ દર્શાવે એ ઘડીએ જ શરીરસંહિત વિશ્વ અને તેની સર્વ ક્રિયાઓ, મુક્તાત્માની દૃષ્ટિએ, ઓસરી જ જાય છે. એમનું અસ્તિત્વ પછી રહેતું જ નથી. પછી એ જ્ઞાનીનું પોતાનું અસ્તિત્વ પણ એક અર્થમાં રહેતું નથી. એ પોતે જ પૂર્ણ અસ્તિત્વ અને આનંદ બની જાય છે. પછી ત્યાં માત્ર એક જ પૂર્ણતા રહે છે, જ્યાં બધું જ પ્રહમય બની જાય છે. [સિદ્ધાંતલેશ]

૧૨. પંચકોષ

- ૧ અન્નમય કોષ
- ૨ પ્રાણમય કોષ
- ૩ મનોમય કોષ
- ૪ વિજ્ઞાનમય કોષ
- ૫ આનંદમય કોષ

અન્નમય કોષ ભૌતિક [સ્પૃશ્ય] શરીરમાં છે, પ્રાણમય, મનોમય અને વિજ્ઞાનમય કોષો માનસિક [અથવા સૂક્ષ્મભૌતિક] —

Astral] સૂક્ષ્મ શરીરમાં છે અને આનંદમય કોષ કારણ-શરીરમાં છે. આ વિભાજન વેદાત પ્રમાણે છે.

શ્રીઅરવિ દ ધોષ પ્રાણુમય કોષને ભૌતિક — સ્થૂન શરીરમાં મૂકે છે. મનોમય કોષને સૂક્ષ્મ — માનસિક શરીરમાં અને વિજ્ઞાનમય તેમ જ આનંદમય કોષને કારણશરીરમાં મૂકે છે. જોકે વેદાતના મત મુજબ સ્થૂન, સૂક્ષ્મ અને કારણ એમ ત્રણ શરીર અને પાંચ કોષ છે. આ વિભાજન વધારે પ્રચલિત પણ છે.

થિમોસોફીવાળા માનસિક અને ઉદ્દભૌતિક એવા બે ભેદ પાડે છે. એ દક્ષાની જૂમિકા પ્રમાણે ચાર કે પાંચ પ્રકારનાં શરીર ગણાવે છે. આ ભૌતિક શરીરમાં એક સૂક્ષ્મ [ઈથર] શરીર હોય છે, જે શ્વેતુ વખતે તેનાથી છુટી પડીને ઉચ્ચસ્તરોમાં થતા આત્માના ઉત્થાનના ગાળા દરમ્યાન નાશ પામે છે. આમી વિવેકાનંદ માન બે જ પ્રકારના શરીર ગણાવતા : સ્થૂન અને સૂક્ષ્મ. પશ્ચિમના લોકોને ઉપદેશ આપતી વખતે ગૂચવણ ટાળવા અને મરણતા કરવા એ કારણશરીરને ગણતરીમાં લેતા નહોતા.

કોષનાં કાર્યો

અસ્તિત્વ, જન્મ, વિકાસ, પરિવર્તન નાશ અને શ્વેતુ એવાં છ પ્રકારનાં પરિવર્તનોમાં થઈને અન્નમય કોષ પસાર થાય છે. આત્માને કર્મ કરવા માટે ઇન્દ્રિયો નહીં, પણ બાહ્ય કારણો — સાધનો પૂરા પડવામાં આવે છે. પ્રાણુમય કોષમાં પ્રાણુ હોય છે. એ પેલા કણો — સાધનોને કર્મમાં ગ્રેરે છે. એમને લીધે જૂખ અને તરસ લાગે છે. જૂખ અને તરસના ભાવ પ્રાણુમય કોષના છે એ ભાવોને આત્મા માથે કાર્ડ જ લાગતુંવળગતું નથી. મનોમય કોષમાં અંકુષ વસે છે. વિજ્ઞાનમય કોષ વિચારે છે, ચિંતવન કરે

છે, [આમ કરવું કે તેમ, આ કરવું કે તે એવા] લાલ-ગેરલાલ સરખાવે છે, તાર્કિક દલીલો કરે છે, સરખામણી કરે છે, તફાવત વિચારે છે, સરચાળા-માદખાળા કરે છે, ધાગણા બાંધે છે, નિર્ણય કરે છે, નિશ્ચય કરે છે, સાર તારવે છે, યોગનાયોગ્યતા વિચરે છે એનો કિનાકતાપ ધણો વિશાળ હોય છે પ્રિય મોદ અને પ્રમોદ બારો આનંદમય ઠોપ સુખ અને આનંદ પ્રમટાવે છે આ નભેય આનંદમય ઠોપના લક્ષણો છે મુનર્મની હાકુસ જેરી મુર જેરી જોતાની સાથે જ તમારા મનમાં ઇચ્છા જાગે છે એનું નામ પ્રિય એ જેરી ખરીદો તમે માલિક બનો છો એ છે મોદ ને ચિત્તને શાંતિ થાય ત્યાં લગા તમે ખાઓ છો એ છે પ્રમોદ આ ક્રિયા પ્રક્રિયાઓ અને તેમથી મજેલા આનંદમય પ્રગટેલી જે કોઈ અસરો ચિત્તમાં રહી જાય તેનું નામ સસાર આવે આનંદ ફરીફરી મગે એવી બિડી ઝખનાનું નામ તૃષ્ણા ઇચ્છાનું એક સુક્ષ્મ સ્વરૂપ, જે ખરેખરી ઇચ્છાને નક્કર જન્ન આપે તેનું નામ વાસના વાસના સુક્ષ્મ સ્વરૂપ હેવ હ ઇચ્છા તેનું નક્કર રૂપ હેવ છે એ તે ઇ વચ્ચે આ તફાવત છે

સાખ્ય-નેશતની ભૂમિકાઓની તુલના

અ નમય ઠોપ પાંચ ધ અદૃત તત્ત્વોનો બનેલો છે પ્રાણમય ઠોપમાં પાંચ કર્મેન્દ્રિયો અને પાંચ પ્રાણોનો સમાવેશ થાય છે મનોમય ઠોપમાં મન અને પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયા આવે વિજ્ઞાનમય ઠોપમાં બુદ્ધિ અને પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયોનો સમાવેશ થાય આનંદમય ઠોપ અવિદ્યા, અવ્યક્ત અથવા પ્રકૃતિનો બનેલો છે ચિત્ત મનની નીચે અને અહંકાર બુદ્ધિના હાથ નીચે રહે સાખ્યપદ્ધતિમાં પ્રાણ ગણ્યતા નથી એ એવું માને છે કે મન બુદ્ધિ અહંકાર અને મનિયાની ક્રિયાશીલતાનું નામ જ પ્રાણ

પાંચ યોગવૃત્તિઓ અને પાંચ કોષોની એકરૂપતા

પ્રમાણુ, વિપર્યય, વિકલ્પ, નિદ્રા, સ્મૃતિ.

[પાતંજલ યોગસૂત્ર ૧-૬]

પ્રમાણુ અન્નમય કોષ સાથે, વિપર્યય પ્રાણમય કોષ સાથે, વિકલ્પ મનોમય કોષ સાથે, સ્મૃતિ વિજ્ઞાનમય કોષ સાથે અને નિદ્રા આનંદમય કોષ સાથે મળતા આવે છે.

પાંચ કોષ અને સાત ભૂમિકાઓ

પ્રત્યેક કોષ સ્પંદિત થતો હોય છે. એ સાથે એ અમુક ભૂમિકા, તેના પદાર્થો અને જીવોની સાથે તે સંપર્કમાં હોય છે. જે તે ભૂમિકાના પદાર્થો અને જીવો તેમની સાથે સંકળાયેલા કોષ ઉપર સ્વતઃ ક્રિયા કરીને પોતાના સ્પંદન ધોધમાર વહાવ્યા કરે છે. અન્નમય કોષ ભૌતિક ભૂમિકા સાથે સંપર્કમાં હોય છે. પ્રાણમય કોષ જૂવલોક સાથે, મનોમય કોષ અવર્ગલોક સાથે, વિજ્ઞાનમય કોષ મહલોક અને જ્ઞાનલોક સાથે અને આનંદમય કોષ તપોલોક અને સત્યલોક સાથે સંપર્કમાં હોય છે.

પાંચ કોષ અને પાંચ પુરુષો

અન્નમય કોષમાં સ્થૂલ ચેતનાવાળો અજમય પુરુષ, પ્રાણમય કોષના પ્રાણિક ચેતનાવાળો પ્રાણમય પુરુષ, મનોમય કોષમાં માનસિક ચેતનાવાળો મનોમય પુરુષ, વિજ્ઞાનમય કોષમાં ઉન્માનસિક

ચેતનાવાળો વિજ્ઞાનમય પુરુષ અને આનંદમય કૌષર્ભા બ્રહ્માનંદમયી ચેતનાવાળો આનંદમય પુરુષ — આવી સંકલના હોય છે.

આત્મા પંચકોષથી પર

આત્મા પંચકોષથી પર છે.

આત્મા પંચકોષવિવક્ષણ-પાંચ કોષોથી જુદો છે.

આત્મા શરીરગ્રંથવિવક્ષણ—ત્રણે પ્રકારના શરીરોથી જુદો છે.

આત્મા અવસ્થાગ્રંથસાક્ષી—ત્રણે અવસ્થાઓનો સાક્ષી છે

૧૩. સંસ્કારોનું બળ

[સદાશિવ બ્રાહ્મણુદ્ ઉદાહરણ]

ત્રિચિનાપદ્ધતી પ્રદેશના કુરુ નામના શહેરમાં સદાશિવ બ્રાહ્મણ નામનો એક પૂજ્ય રાજ્યોગી રહેતો હતો. એ વારાણસીના ત્રેલોક સ્વામી જેટલો પ્રખ્યાત હતો. એ છ છ મહિના સુધી સમાધિમાં જેસી રહેતો. એ મોટા તિતિમુ અને વૈરાગી હતો. એ માત્ર કૌપીન જ પહેરતો અને ખલી જમીન ઉપર સૂઈ રહેતો. દક્ષિણની ગંગા ગળ્યાલી ક્ષેત્રીમાં એક વાર લાનંકર પૂર આવ્યું. એમાં સમાધિમાં બેઠેલો આ સદાશિવ તત્કાલે જ બીજા જ જગાએ ખેંચાઈ ગયો. એક વખત એ જમીન ઉપર સૂતો હતો. બે છટોનું એશીકું બનાવ્યું હતું. આસપાસમાં જાયો ચરાવતા હોકરાઓએ એની મસ્કરી કરી : “જુઓ આ મોટા મહાત્માને ! પહેરવાની લંગોટી માત્ર છે ને તોય પાત્રી જોગીકા જેવી સગવડ ભેઈએ છે.” “એશીકા વગર મારાથી નહીં જીવાય કે ?” પેલા લોકોએ

એના મનમાં વિચાર ઊભો કર્યો. એને થોડી અસર થઈ. એણે તરત જ ઈંટો ફેંકી દીધી. આના ઉપરથી સમજાય છે કે છ છ માસ સુધી સમાધિમાં રહેનારા યોગીએના મન ઉપર પણ પ્રશંસા અથવા નિંદાની અસર થાય છે ખરી. આત્મ હોય છ સંસ્કારોનું ખળ. અનંતકાળથી નિંદા અને પ્રશંસાએ મન ઉપર પોતાનો પ્રભાવ, આનંદ કે વિષાદરૂપે, પાડ્યા જ કર્યો છે. સ્વયં યાગવલ્કલે પણ એકવાર એક માણસને મૃત્યુનો શાપ આપ્યો હતો. જનકના દરબારમાં બનેલા પ્રસંગ ઉપરથી જાણવા મળે છે કે આટલા મોટા બ્રહ્મજ્ઞાની હોવા છતાં યાગવલ્કલના મનમાં પૈસા અને ગાયોની સુપુત્ર ઇચ્છા અને થોડીક ક્રોધની માત્રા હતી ખરી. સામાન્ય રીતે એમ મનાય છે કે જ્ઞાનીઓમાં પણ ક્રોધ, રાગ, ટેપ વગેરેના થોડા અંશ હોય છે ખરા, પણ એ તો નામ પૂરતા—આભાસમાત્ર જ હોય છે, વાસ્તવિક નહીં. સંસારી જીવ અને જ્ઞાનીની વચ્ચેના તફાવત એટલા જ છે કે જ્ઞાનનો ગુણો નાના બાળકની જેમ ક્ષણવારમાં ઓગળી જાય છે, જ્યારે પેલાનો સતત આલ્સા કરે છે. જ્ઞાની થોડી જ વારમાં એ બૂચી જશે. પણ સંસારી જીવ હાંબા સમય સુધી પોતાના મનમાં એ યાદ રાખશે. ક્રોધ દ્વારા જ્ઞાનીના અંતરમાં પ્રગટતી અસરને લાકડીના રૂપરે પાણીમાં થતી લીટી સાથે સરખાવી શકાય. એ લાખી ટકતી નથી. આવી લહેરો તરત જ નાશ પામે છે.

આપણા દૈનિક જીવનમાં ઊભી થતી ધણીખરી તકલીફોનું મુખ્ય કારણ એ હોય છે કે આપણે પોતાના મન ઉપર યોગ્ય નિયંત્રણ રાખી શકતા નથી. કેઈ માણસ આપણું ખરાબ કરે તો આપણે તરત જ તેનું ખરાબ કરવાની, બદલો લેવાની ને ઈંટનો જવામ પર્યટથી આપવાની ભાવના સેવીએ છીએ. ક્રોધનો જવામ ક્રોધથી જ આપવાનો પ્રત્યાઘાત આપણામાં જન્મે છે. આપણા

પ્રત્યે આચરવામાં આવેલી પ્રત્યેક યુગર્થનો આપણી અંદરથી જનમતો પ્રત્યાધાન દર્શાવે છે કે ચિન્તને શાંત રાખવાની શક્તિ આપણામાં નથી. મામા પદાર્થ ઉપર એ ધ્યાનની જેમ ધસી જાય છે ને આમ આપણે અશક્ત બની રહીએ છીએ. યુગર્થનો ભાવ અને તિરસ્કારના રૂપે પ્રગટતો પ્રત્યેક પ્રત્યાધાન આપણા મનને હાનિકારક હોય છે. એના ઉપર જે નિયંત્રણ મૂકવામાં આવે તો એ આપણા લાભમાં કામ કરે છે. આનો લાભ તત્કાળ પૂરતો જ નહીં, દરદર્શન માટેનો ને અમીમ હોય છે. ક્રોધ અને ધિક્કારના પ્રતિભાવને જોટથી વખત દબાવીએ એટલી વાર એટલી બધી વિપુલ શક્તિ આપણા લાભમાં જમા થાય છે કે એનું પરિવર્તન થઈને એ વધારે ઉચ્ચતર શક્તિનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. યોગ્ય રીતે કાજુમા લેવાયેલો ક્રોધ આખા વિશ્વને હલાવી નાખનારી પ્રચંડ શક્તિના રૂપમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે.

અંશકારોની સમગ્ર હાથ આપણા મનમાં હંમેશા રહેતી જ હોય છે. આવી અસરો દોઢ સમય પૂરતી સુષુપ્ત લાગતી હોવા છતાં એ સ્વદેહ અને આત્મા તો રહે છે જ અને જ્યારે પણ ચોખ્ખા પ્રેરક બળ મળે છે ત્યારે એ બહાર પ્રગટે જ છે. ચિત્તના સ્પંદન અને બહારથી આસરેલા લાગે ને ન દેખાય, પણ અંદરના લાગમાં એ આપણે-અણુપદ્ધતોની જેમ સતત ક્રિયાશીલ જ હોય છે; ને યોગ્ય પ્રકારનો ભાવ મળતાં એ પાછા ફરીથી જાગી ઊઠે છે.

મોઠક એક સમય ઉચ્ચારે કે એના અર્થનો વિચાર કર્યા વિના જ આપણે તરત જ નિર્ણય બાધી બેસીએ છીએ. એ ચિત્તની નિર્જાળતાની નિશાની છે. માણસ જોટવો વધારે નમળો એટલી જ વધારે એની નિર્જાળ નિયંત્રણ રાખવાની શક્તિ તમારી સંયમ-શક્તિ ઉપરથી જ તમારે હંમેશા તમારું માપ કાઢવું જોઈએ.

કોઈ સમાચાર સાંભળ્યા પછી દુઃખ થાય અથવા ક્રોધની લાગણી જિભી થાય તો તરત જ તર્ક કરીને નિરીક્ષણ દરો કે એણે તમારા મનમાં કેવી કેવી વૃત્તિઓ જન્માવી છે. સંયમ કાંઈ એક દિવસમાં નથી આવી જતો, પણ રોજરોજના સતત અભ્યાસથી એ કેળવી શકાય છે. ધારો કે તમે બજારમાં જઈ રહ્યા હો ત્યાં જ માથુસ આવીને તમારી કોઈ વસ્તુ પડાવી જાય છે. એ સાથે જ તમારા મનમાં ક્રોધ નામની એક વૃત્તિલહર ડબી થાય છે, પણ એ વૃત્તિને સરળતા દેશો જ નહીં અને એને રોકી શકો, તો તમારામાં પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિ અને વૈરાગ્યભાવ જન્મશે.

પ્રતિપક્ષ ભાવના

દુષ્ટ વૃત્તિઓ આપણી પ્રકૃતિની અદર જીડેજીડે જામેલી હોય છે. એમનો નાશ કરવા માટે પ્રયત્ન પુરુષાર્થની જરૂર પડે છે. એમનો નાશ કરવાનો એક જ રસ્તો છે : એમના કરતાં ઉચ્ચતર વૃત્તિભાવ કેળવવા, એમની વિરોધી વૃત્તિઓ સરળવવી. જેનાથી છૂટવું હોય એવા ખોટા વિચાર કે કાર્યની ટેવની જગાએ તેનાથી મિલકુલ વિરોધી સારી ટેવ પાડવાથી જ સરળતાથી તેનો નાશ થઈ શકે છે. ખોટી ટેવ અને વૃત્તિઓનો જટિલભાવથી નાશ કરવા માટે શક્તિશાળી ઇચ્છાશક્તિ જોઈએ, પણ એના બદલે, એનો જગાએ વધારે સારી વૃત્તિ કેળવીને એને દૂર કરવાનું કાર્ય ધણું વધારે સરળ અને પ્રાકૃતિક યોજના પ્રમાણેનું સાગે છે. સારી વૃત્તિ ખરાબ વૃત્તિને ક્રમેક્રમે બહાર કાઢી નાખે છે ને એક અંતિમ સધર્મ પછી એ જીવનભર પાછી નહીં પ્રગટે. અશુભગતી ટેવો અને દુર્ગુણોનો નાશ કરવા માટેનો આ સફ્થથી સરળ રસ્તો છે. દુષ્ટ વિચારો અને ખૂરાં કાર્યોને ઉચ્ચ વિચારો અને સદ્ગુણીકાર્યો દ્વારા પ્રત્યાઘાત પાડીને દૂર કરી શકાય.

પ્રેમ સદજ અને સનાતન છે, ધૃષ્ટા અપ્રાકૃતિક અને ક્ષણિક વિકાર છે. દ્વિમત સદજ અને સનાતન છે બીજા અસદજ અને ક્ષણિક વિકાર છે. દયા સદજ અને મનાતન સદશુ છે, ધૃષ્ટા અપ્રાકૃતિક વિકાર છે. પ્રેમસાવના દ્વારા રૂપાવૃત્તિ ઉપર નિયંત્રણ આપવું જોઈએ. હ મેં શાં માણુમના સદશુઓ અને ભીજળી બાનુઓ તરફ જ જુઓ. વારંવારના પ્રયત્નો દ્વારા મનને આ દિશામાં દોરતા રહો. ભને તમે પચાસ વખત નિષ્કળ થાઓ, પણ એકાવનમી વાર તો સ્પષ્ટ થયો જ, તે નિશ્ચિત વાત છે. માણસની ખામીઓ અને નબળી બાનુઓ ગોઠી ઠાવવી, ધિક્કાર જમાવવો, દીમા કરવી, સાજન આપવું, હલકા પાકવા, લડવું, ઝડપવું — આ બધી રાજસિક પ્રકૃતિના મનવાળાની સદજ રૂતિ હોય છે. સાર્વિક પ્રકૃતિ હ મેં શાં માણુસની ભીજળી બાનુ જ જોશે, દોષની અવગણના કરશે, દુષ્ટોની અને શત્રુથીય જીવોની મજકરી સહી લેશે. સહુને હ મેં શાં દામા આપ્યા કરશે ને અગાનના ભૂડા ખાડામાં પડેલા દુન્યવી જીવોની દયા ખાઈને સહાનુભૂતિ પણ રાખશે.

સ્ત્રી જ્યારે પોતાના પતિ સાથે ઝઘડતી હોય ત્યારે બાળક તેના ખોળામાં પડતા જ એ ઝઘડવાનું જુદીને બાળકને વહેલ કરે છે એ હસી પડે છે એના બાળકની હાજરી એના મનમાં ધિક્કારને બદલે એની વિરોધી પ્રેમની ભાવના જમાડે છે. બરાબર આ જ રીતે તમામ દુર્જિતિઓ અને વાસનાઓના વિરોધી ભાવ અને સદશુઓ કેમવીને નાશ રૂતિઓનો સંપૂર્ણ નાશ શક્ય બને. જો યોગ્ય સંભાળ અને પુરુષાર્થ દ્વારા જેમ માણી બગીચામાં વિવિધ પ્રકારના ફૂલ ઉગાડે. એ જ રીતે આપણે પણ આપણા અસ્વાસ્થ્ય વિકાસમાં અનિવાર્ય એવા સદશુઓ આપણા હૃદયમાં જરૂર ઉગાડી શકીએ. આ ગુણોનો ઠેઠો વિકાસ થયો. એ દર નથી કે મહિને આપણે જોવું પડે જુના દુર્જિતિઓ એમના વિનાશ સામે

શક્ય એટલે સામનો કરશે, એ ટકી રહેવા મથશે, ફરી ફરી ઊગવા પ્રયત્ન કરશે, ફરીથી પ્રવેશવા માટે મથશે. આપણે સતત જનમત રહેવું ટોચે. તો હાંમે ગાળે આપણને સંપૂર્ણ આત્મસ્વામિત્વ પ્રાપ્ત થાય. વિચાર, ઇન્દ્રિયસંયમ, વિચારશૂન્યતા, શિવોદ્ધાર લાવના વર્ગે દ્વારા ઇચ્છાઓનો સામનો કરો કાઈ [ખોટી મહત્વાકાંક્ષી] યોજના ન ધડશે, ખોટી કલ્પનાઓ ના કરશે, હવાઈ કિલ્લા બાંધશે નહીં, ઇચ્છાઓને સંતોષવાનો પ્રયાસ ન કરશે. લાગણીઓનો નાશ કરો એટલે ઇચ્છાઓ પોતાની મેળે જ નિર્જળ થઈને નાશ પામશે. સમા, વિશ્વબાપક પ્રેમ અને એકતાની લાવના દ્વારા ક્રોધ ઉપર કાળૂ મેળવો. એમ વિચારો કે સર્વત્ર મારા વિના ખીજું છે જ કાણુ કે ગુસ્સો કરું ? એ તો બધું અજ્ઞાન છે. હું એકમેવાદિતીયમ છું. મારા વિના ખીજું કાઈ નથી. હું જ સર્વ કાઈ છું. આવા વિચારો સતત ચિંતવ્યા કરો.

ઉદારતા અને તત્કાળ દાન દ્વારા લેલનો નાશ કરો. અહં જ્ઞાતિસ્મિની લાવના દ્વારા અહંકારને ઓગાળી લો. જ્ઞાતિ વિના કયાંય ખીજું કશું જ નથી. અન્ય સર્વને અપવાદયુક્તિ દ્વારા નકારો. સ્વાભિમાનને વિનમ્રતા દ્વારા ગાળો. નિષ્કામ કર્મ દ્વારા અભિમાનને ગાળી નાખો. શિવોદ્ધારની લાવના, એકચલાવ અને હિંમત કેળવીને ડરનો નાશ કરો. તપ દ્વારા વિલાસ-મોહનો વિનાશ કરો. મૈત્રી, કરુણા અને આર્જવ દ્વારા લાગણીઓ અને લાવનાઓને નિર્મૂળ કરો. અડગ ધૈર્ય અને તિતિહા દ્વારા ઇચ્છાઓનો નાશ કરીને પ્રવળ ઇચ્છાશક્તિ કેળવો. મુદિતા દ્વારા ઇચ્છાઓને બહાર કાઢો. સાત્ત્વિક સંતોષ, વિચાર, સત્સંગ, પ્રચંડ ધૈર્ય, સંન્યાસ અને સમાધિ દ્વારા શાંતિ મેળવો.

જપ

૬૨ આપણે જપનો અર્થ વધારે સારી રીતે સમજી શકીશું. આધ્યાત્મિક સંગ્રામેને વેગ આપનારું એના કરતા શક્તિશાળી બીજું કોઈ બાળ નથી. પવિત્ર સજ્જનેડનો એક ધડીનો સંગ પણ આ સંમારસાગરને તગવા માટે એક નીકાનું કામ આપી જાય છે. એવી છે સત્સંગની શક્તિ. આ જ રીતે ઐ નો જપ અને તેના અર્થનું ચિંતવન મનને સત્સંગમાં રાખવાનું કાર્ય કરે છે. મં, નિદિધ્યાસન, ચિંતન અને ધ્યાન દ્વારા ઉદ્ધાવ પામેલી આધ્યાત્મિક લહેરીઓ જના કુસંસ્કારોનો સામનો કરીને તેમને કચરી નાખે છે. કોઈ પણ મનના જપ દ્વારા ઉદ્ધાવ પામેલા આધ્યાત્મિક સરકાર તમારા ધ્યેયે પહોંચવા માટે અમૂલ્ય મૂડીરૂપ બની જાય છે. માટે હમેશા તમારા શુરુમનનો જપ કરના રહો. નિરર્થક ને નકામી વાતોમાં તમારો સમય બરમાદ કરશો નહીં. લાખો વખત તમારા શુરુમનનું ાટણું કરો.

૧૪. શક્તિઓની દૃષ્ટિથી સગુણ-નિર્ગુણ ઉપાસકો વચ્ચેનો તફાવત

તો પછી આવો પ્રશ્ન થઈ શકે કે સગુણ મળના ઉપાસક અને પૂર્ણ મુક્તાત્મા વચ્ચે તફાવત શો ? કારણ કે, આવા ઉપાસકો પણ પરિવર્તન પામીને મધિરત્વ પ્રતિ જાય છે. એમ કહેવામાં આવ્યું છે. ભક્તિનું પરિણામ પણ જ્ઞાનના જેવું જ આવવાનું હોય તો જ્ઞાન મેળવવાની માયાકૂટ નિરર્થક જ કહેવાય ને ? નીચેના તફાવતો દ્વારા આ પ્રશ્નનો ઉકેલ આવે છે :

૧. ઉપાસકો સર્વવ્યાપક વિશુદ્ધ બ્રહ્મથી અખણ હોય છે. એ લોકો અજ્ઞાન અને અહં જેવી અસરોથી મુક્ત નથી હોતા.

૨. જ્ઞાનાનંદને છુપાવી રાખનારી અજ્ઞાનની શક્તિ એમનામાં નાશ પામતી ન હોવાથી એ લોકો અસીમ—અનંત આનંદનો અનુભવ નથી કરી શકતા.

૩. બ્રહ્મસૂત્રોમાં સિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે કે વિધાન દોના ઉપભોગની દૃષ્ટિએ તેઓની તુલના ઈશ્વર સાથે થઈ શકે છે, પણ ઈશ્વરની વ્યાપ્ત સત્તાવાળું બ્રહ્માંડ તેઓ સર્જી કે ટકાવી શકતા નથી કે નથી નાશ કરી શકતા. પણ મુક્તાત્માઓ તો ઈશ્વર સાથે એકરૂપ થઈ રહ્યા હોવાને કારણે આનંદની અને દિવ્યતાની એમ બે પ્રકારની શક્તિઓ ધરાવે છે. એટલું જ નહીં, પોતાની મૂળભૂત અનિવાર્ય પ્રકૃતિ વિષે એ પૂરેપૂરા સજ્ઞાત હોય છે, જે કે એ દુન્યવી આનંદોમાં રાચતા નથી, કારણ કે અનંત આત્માનંદનો પ્રકાશ તેમની અંદર સર્વદા ઝગદળતો હોય છે.

૧૫. જીવન્-મુક્તોની પ્રકૃતિ

વેદાંતના વ્યાવહારિક રસ્તા દ્વારા પરમ ધૈર્યપૂર્વક જીવનની આ આદર્શ ભૂમિકા પ્રાપ્ત કરનારા એક મનુષ્યની કલ્પના કરીએ ભુદ્ધિ-વાદને કારણે અને આપણા ઉપર લઘુર્ધ ગચેલી આપણી સીમાઓને કારણે આપણે આવા જીવન્-મુક્તની નિર્ગુણ સ્થિતિને પારખવાની ગિયતિમાં જ નથી. પણ પાખો ફફડાવતું નાનું પખીબાળ લલે જાંચેરા આલમાં ભીડી ન શકે, એના માતપિતા આનંદપૂર્વક આલની જે ભીચારીએ આનંદપૂર્વક બેઠે છે એની આછી કલ્પના તો કરી જ શકે. એ જ રીતે લલે આપણને પ્રત્યક્ષ અનુભવ ન હોય, આપણી બે પાખો—શાઓ અને શુરુવચનો—ને આધારે આપણે એમની સ્થિતિ

વિશેનો બંને આછો પણ ખ્યાલ તો ખાંધીએ જ.

એમની સ્થિતિના માત્ર જે જ વિકલ્પ હોય છે : હાં તો એ પોતાના સમગ્ર અસ્તિત્વનું વિદ્યોપન કરીને જાણ સાથે સંપૂર્ણ એકાકાર બની જાય છે અથવા સગુણ જાણ સાથે એકાકાર થઈ જઈને સર્વગુણ અને સર્વશક્તિમત્તા મેળવીને ઈશ્વર સાથે એકરૂપ બની રહે છે. જોકે એટલું યાદ રાખવાનું છે કે ખીજા વિકલ્પમાં દર્શાવ્યા મુજબ સર્વ દિવ્ય શક્તિઓથી ભરેલો હોવા છતાં પણ આ મુક્તાત્મા નિર્ગુણ જાણ સાથેના પોતાની એકતાથી અનન્ય નથી હોતો.

જ્ઞાનસૂત્રના ચોથા અધ્યાયમાં પણ મુક્તાત્માની પ્રકૃતિ વિશે અભ્યાસ કરાયો છે. જૈમિનિ એવો મત ધરાવે છે કે આત્મા જાણ સાથે એકરૂપ થાય છે, એથી પાપ, પુણ્યવસ્થા, મૃત્યુ, વિપાદ, મૂળ, તરસ વગેરેમાંથી મુક્તિ, સત્કામ [જે કાંઈ ઇચ્છા કરે તે સફળ થાય], સત્સંકલ્પ વગેરે દિવ્ય લક્ષણો પ્રાપ્ત કરે છે. આના વિરુદ્ધ અંકુરોમિ જણાવે છે કે જેની પ્રકૃતિ જ સમ્યક્દર્શનરૂપ છે એવો આત્મા સર્વદંતોથી પર એવી વિશુદ્ધ પ્રજ્ઞા સાથે સંપૂર્ણતયા એકરૂપ બની જાય છે, આગળના એ મતોના સમન્વય કરવાથી અંતિમ અને સાચો મત મળી શકશે. મુક્તાત્મા પોતાની મૂળ પ્રકૃતિ પ્રતિ સંભાળ હોવાથી એ નિર્ગુણ જાણ સાથે એકાકાર હોય છે એ સાથે સગુણ જાણ સાથે એકરૂપ હોવાથી દિવ્ય શક્તિઓ પણ ધરાવે છે. આ રીતે વિચારનાં આગળના બંને મત સાચા લાગે છે. બે મતોના આ સમન્વય ઉપર સ્વયં બાદરાયણે પોતાની સંમતિની મહોર મારી છે. સંકરાચાર્ય પણ સૂત્રકાર સાથે સહમત થાય છે, કારણ કે બાદરાયણના સિદ્ધાંત સામે એમણે એક પણ વિરોધી દલીલ કરી નથી. લામતી અને અન્ય ટીકાઓ પણ વિરોધના આહાવ અનુસાર વિના સાંકરમાખ્યની સમજણને સ્પષ્ટ કરી આપે છે.

જીવ અને જીવની એકતા જાણનાર માટે જન્માન્તર કે મુક્તિ સુધ્ધા કાર્મ જ અસ્તિત્વ નથી ધરાવતું, કારણ કે એ મુક્ત જ છે. એના શરીરનું અને વિશ્વનું ચાલુ રહેતું અસ્તિત્વ એને માયા જેવું જ લાગે છે. અવગત એ માયાનો જમણાજનકદેખાવ એ દૂર નથી કરી શકતો એ ખરું, પણ એ સાચે માયા હવે તેને હેતરી શકતી પણ નથી. શરીરના નાસ પછી એને ભટકવાનું રહેતું નથી. આદિ, મધ્ય ને અંતે સનાતન કાળથી એ જ પ્રમુખવરૂપે હતો. એવા જ મૂળ, સનાતન, વિશુદ્ધ, મુક્ત જીવવરૂપેમા વિચરે છે

૧૬. ત્યાગ-સંન્યસ્ત

ત્યાગ-સંન્યસ્તની યોગ્યતા માટે માણસે પહેલાં તો મનની મૂર્ખા વિશુદ્ધતા, શુદ્ધિના ચિરતા, પુરુષ અને પ્રકૃતિ વિષેના તદ્દાવતની વિવેકબુદ્ધિ, સર્વ પ્રકારના દુઃખની વૈભવો પ્રત્યે તિરસ્કાર, ૭ પ્રકારની નૈતિક સમૃદ્ધિઓ અને મુક્તિ માટેની ત્રીન આઠાક્ષા જેવી લીધા હોવા જોઈએ મનુષ્ય તથા સુધી આ સદ્ગુણો ન જેળવે તથા સુધી આ જીવનની ફરજો અને આ દુનિયાના કર્મોનો ત્યાગ કરવાથી યોગ્ય અમર પ્રગટતી નથી જો કે આમા એક અપવાદ છે માણસે પંચોતેર વર્ષ પૂરા કર્યા હોય તો આ ગુણો એણે વિકસાવ્યા ન હોય તોપણ એને સંસારત્યાગ કરવાની છૂટ છે, કારણ કે ત્યા એની ગદાવસ્થા પૂરતી ખાતરી આપે છે કે એ હવે હિન્દ્ર્યભોગોનો શિકાર નહીં જ થાય. આ અવરથામા એ પોતાના અતિમ દિવસો શાંતિથી ધ્યાનમા ગાળીને હૃદયનર નૈતિક વિકાસલક્ષ્ય નવું જીવન મેળવી શકે છે આ સિવ યના માણસોને માટે વૈદિક ધર્મ વિશ્વસેવા દ્વારા આત્મિક ત્યાગનો રસ્તો ખતાવે

છે. જીવનના સર્વ કાર્યો અને ધર્મિયન દોના ત્યાગવાળા પહેલા પ્રકારના બે ભાગ પાડવામાં આવ્યા છે. (૧) વિદ્યેય સંન્યાસ—જ્યાંને જાણવાની ઇચ્છા સાથે કરવામાં આવેલો ત્યાગ. (૨) વિદ્યત-સંન્યાસ—જ્યાંના ગાતા માટે ત્યાગ. બીજા પ્રકારનું સંન્યાસ સહુને માટે ખુલ્લું છે. એક માણસને જ્યાં સાથેની પોતાની એકરૂપતાનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો હોય ત્યારે વૈદિક જ્ઞાનની ગોધ માટે નહીં પણ આત્માની મૂળ પ્રકૃતિ સાથે એકરૂપતા અનુભવવા માટે એને ત્યાગ કરવાનો અધિકાર મળે છે.

૧. કેટલાક એવા મતના છે કે જ્ઞાનના ઉદયને અવરોધનારા પાપ બે પ્રકારનાં છે (૧) સત્કર્મો દ્વારા જેમનો નાશ થઈ શકે તેવા, (૨) જેમનો ત્યાગ કરવાથી ટાળી શકાય તેવા. મનની વિશુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે બંનેનો ત્યાગ જરૂરી છે જોકે પાપોના ત્યાગ પછી મળતી મનશુદ્ધિમાં થોડો ફેર હશે, કારણ કે નીતિ-શાસ્ત્રે વર્ણવેલા અપ્રમાણિકતા, ધર્મિયનદોનો પ્રચંડ મોહ અને બીજા દુર્ગુણો, જીવનની ફરજો, પ્રામાણિકતા અને સહજતાથી બળપવાને લીધે, જેમની મૂળ દુષ્ટતાઓ અસરો ગ્રામીણો, વિકાસ પામતા અદમ્ય ઉપરનું તેમનું પ્રભુત્વ ગ્રામીણો કે છે.

પ્રકાશિત, આપણી આંતરિક મુક્તિનું જ્ઞાન, આત્મવિશ્લેષ અને એવા જ બીજા દૈન્યતર સદગુણો ત્યાગના પરિણામે પ્રગટે છે. આમ, કર્મ અને અકર્મ બે મનની વિશુદ્ધિ જેવા એક જ દાર વડે સર્વની સેવા માટે મોગ્ય બની રહે છે.

આ મત ધરાવનારા ત્યાગને અનિવાર્ય માને છે અને એ કારણે તે કહે છે કે સતત કર્મોની વચ્ચે રહેતા હોવા છતાં જે મુક્તાત્મા કહેવાતા એવા જનને ક્યાંક તો જગતત્યાગ કરવો જોઈતો હતો (સિદ્ધાંતનેશ)

૨. ખીજાએ એવો મત ધરાવે છે કે ત્યાગદ્વારા જ્ઞાનના ઉદય માટે જરૂરી એવી મનઃશુદ્ધિ મળે છે માટે એ અગત્યનો નથી, પણ પંદોમાં વર્ણવાયેલા અભ્યાસ એક લક્ષણ ઉપરત સંપૂર્ણ શાંતિની ભૂમિકા મેળવવા સાધકને માટે આ એક અતિઅગત્યનું લક્ષણ છે.

૩. ત્રીજો મત એવો છે કે ત્યાગને પરિણામે મનની શુદ્ધિ કે શાંતિના સ્વરૂપે—મીમાંસકો જેને અપૂર્વ કહે છે એવો કોઈ ગુપ્ત ગુણ પ્રગટતો નથી. પૂર્ણ જ્ઞાન માત્ર સતત સત્સંગ, શ્રવણ, ચિંતન અને ધ્યાનમાંથી જ પ્રગટે છે, ને એ માત્ર જીવનના એકમાત્ર આશ્રમમાંથી જ મળી શકે.

૧૭. નિદ્રા દરમ્યાન જીવ

જીવાત્મા અથવા કુટરથ શબ્દનું પ્રતિબિંબ એ બન્ને અભિનરૂપે પરસ્પર સંકળાયેલાં હોય છે. મનમાં વૃત્તિઓ પ્રગટેલી હોય તેને જીવાત્મા નામ અપાય છે. વૃત્તિઓ ક્રિયાશીલ ન બને ત્યાં લગી જીવ હોતો નથી. મન વિવિધ પ્રતિબિંબોથી ભરેલું અને ઘેરાયેલું રહે છે. જીવ અને વૃત્તિઓ બન્ને વાસનાના બળ દ્વારા ઇન્દ્રિયભોગોના પદાર્થમાં અટવાયાં કરે છે. મનને બાદ કરતાં જીવનું કોઈ અસ્તિત્વ હોતું નથી.

૧. નિદ્રા વખતે જીવ મન સાથે પ્રકૃતિ અથવા કારણશરીર સાથે વિરામે છે. અનેક પ્રકારના માનસિક અવરોધો કરનારી વિદ્યેષશક્તિ જોઈ દરમ્યાન જીવમાં ક્રિયાશીલ રહેતી નથી, છતાં મન અજ્ઞાનના આવરણ દ્વારા દેહાયેલું હોય છે. આત્મા પોતે

વિદ્યેષણની મર્યાદા બદલ દોષનં એ પરમ સાતિમા વિરામે છે પાંચ પદોએ દાન આપીને એમની દોષ ત્યારે અહીં તરી અદાના યીના પતિની જેમ આત્માને ગમે તેમ અચડાવાનું રહેતું નથી આનંદમય કોય એટલે કારણથીર, તેથી જીવ નિદ્રા દરમ્યાન આનંદ માણે છે એ ગ્વય આનંદમય પુનઃ દોષ છે એ પ્રાન હેવ છે આ એક મત થયો

૭ નિદ્રા દરમ્યાન મન ચિત્તવનમાંથી મુક્ત થઈને હૃદય નાદીમા પ્રવેશ કરે છે ત્યાંથી હૃદયના જીડાણમા જઈને ઉપરે એ મુખ્ય પ્રાણમા વિરામે છે

જીવાત્મા હૃદયાન્તરમા પ્રવેશીને કૃટસ્થ બ્રહ્મમાં વિરામે છે હૃદયિકા પાસે નિવેશી ગામા કોઈ રૂબરૂ મારે તેમ જીવ આનંદમય બ્રહ્મા રૂબરૂ મારે છે પવિત્ર પ્રયાગના નિવેશીસગમે જેમ થાકેના ખુસાર અવગાહન કરે છે તેમ જીવાત્મા તેના મૂળ સદ્ગુણ મનિયદાનંદ ગ્વકષમા આનંદમય અવગાહન કરે છે આ થયો બીજો મત

૧ તો એક સ્વાભાવિક પ્રશ્ન એ જોઈ થાય છે કે જમ્યા પછી પણ 'પોતે સારી જિંદગી લીધી' એવી સ્મૃતિ પાછળથી જીવમા મુકે એવું કયું તત્ત્વ બિંધ વખતે પણ જગત રહેતું હશે? આનો જવાબ એક જ હોઈ શકે સાદી તરીકે ઓળખાતો કૃટસ્થ જ એ વખતે જગનો રહેતો હશે એ તરુ અવસ્થામા સાદી હેવ છે આ મુદ્દા ઉપર જ જિંદગી સ્મૃતિને સમગ્રવી ગકાઈ એ બન્ને વચ્ચે પરસ્પર અધ્યાસ હોય છે આત્મા સાથે અલિપ્ત રીતે સંકળાયેનો કૃટસ્થ જાણે કે જીવનું પણ અતર્ગત ચેતનતત્ત્વ છે આ એમ્તાને લીધે સાદીરૂપ કૃટસ્થે જોયની નિદ્રાના આનંદનો ખ્યાલ જાગૃતિ પછી જીવને મળી શકતો હશે

૨. તમે જાગીને કહો છો ‘ મને સરસ જિંધ આવી. ખીજ કશાની ખબર નથી.’ આ પરસ્પરથી વિરુદ્ધ વિધાન કરનારું તત્ત્વ કયું હશે? એક વાદ એમ સમજાવે છે કે અવિદ્યા કહે છે કે મને સારી જિંધ આવી અને સુદ્ધિપ્રતિ કહે છે કે હું કાંઈ જાણતી નથી.

૩. શારીરિક ઉપનિષદના કહેવા મુજબ જાગ્રત એ પાંચ ગાનેદ્રિયો, પાંચ કર્મન્દ્રિયો અને ચાર આંતરિક કારણોનો જ ખેલ છે. સ્વપ્ન ચાર આંતરિક કારણો સાથે સંકળાયેલી અવસ્થા છે. સુષુપ્તિ એવી અવસ્થા છે જ્યાં માત્ર ચિત્ત જ કારણ તરીકે હોય છે ને પુરીપમાં તો માત્ર શુદ્ધ જ અસ્તિત્વ હોય છે. ગાદ નિદ્રાવસ્થા દરમ્યાન, જ્યારે અન્ય સર્વ સંસ્કારો સુષુપ્તાવસ્થામાં હોય છે ત્યારે, પણ એક તત્ત્વ જાગ્રત હોય છે. એનું નામ ચિત્ત. એ ચિત્ત જિંધ દરમ્યાનના અનુભવોને યાદ રાખે છે. આ થયો ત્રીજો મન.

૧૮. બ્રહ્માકારવૃત્તિનું ભાવિ

તત્ત્વમસિ અને અહ મદ્યાસ્મિ જેવા મહાવાક્યોથી સર્ગાત્મ મનનું નૂતન રૂપ મૂળ અજ્ઞાન અને અવિદ્યાનો નાશ કરે છે ને એ દ્વારા સમસ્ત ભૌતિક વિશ્વનો પથ (ગાન પુરતો) નાશ થાય છે. બ્રહ્મજ્ઞાને બ્રહ્મ કરતાં સહેજ જિતવતા ગ્રહીને ગાળાં બ્રહ્મમાં જ મળી જવું જોઈએ, કારણ કે તો જ બ્રહ્મનું અદ્વિતીયતાનું લક્ષણ ચાલુ રહી શકે. તો પાછા આ પરિવર્તનના નાશનું કારણ શું હોઈ શકે?

૧. કેટલાક આ પ્રશ્નનો જવાબ આમ આપે છે :

જેમ કતકરૂપના ચૂર્ણને ગંદા પાણીમાં નાખવાથી એ ગંદાને

સાથે સર્જને ચૂર્ણ તળિયે બેસી જાય છે તેમ જ્ઞાન સમજ વિશ્વની દયાળીને નાશ કરવા સાથે પોતાની દયાળી પણ નાશ કરી નાખે છે (સિદ્ધાંતસેચ)

૨ આ મુશ્કેલીને ખીખ નીચેના ઉદાહરણથી સમજાવે છે

તપીને સાતચોળ થયેલા લોખંડના ગોળા ઉપર નાખવામાં આવેલું પાણીનું દીપુ અમુક હં સુધી તો ગરમીને દબાવે છે, પણ પછી આપોઆપ જ ઊડી જાય છે એ જ રીતે જ્ઞાનનું જ્ઞાન સૃષ્ટિદય (ભૌતિક નાશ નહીં, અનસ્તિત્વના અર્થમાં) તો કરે છે, પણ એ સાથે એ પોતાનો પણ લય કરે છે (સિદ્ધાંતસેચ)

૩. આ પ્રશ્નના ઉકેલ માટે ખીલુ પણ એક આવું ઉદાહરણ આપવામાં આવે છે ધાસના ઢગલાને સળગાવ્યા પછી અગ્નિ પોતે શાંત થઈ જાય છે એ જ રીતે જ્ઞાનનું જ્ઞાન પણ અમર જગતનો લય દર્શાવે પછી પોતાનો પણ લય અવ્ય જ કરી નાખે છે

આગળ દર્શાવેલા બધા જ મતોમાં જ્ઞાનના જ્ઞાનનો લય એક જ રીતે દર્શાવાય છે એ પોતે જ પોતાના લયનું કારણ બને છે આ સ્વયંલયના સિદ્ધાંતની સ્થાપના કરનારી ખીજ શિડાણવાળી દલીલોનો અભ્યાસ આ પ્રશ્નની અર્થાદિ બહારની વાત છે (સિદ્ધાંતસેચ)

૪ એક ખીજે મત એવો પણ છે જ્ઞાનનું એ મૂળ અવિદ્યા અને તેની અસરોનો નાશ ન કરી શકે કારણ કે અજ્ઞાન માત્ર બુદ્ધિના પ્રકાશથી જ ભેદી શકાય અને મનનું પરિવર્તન પોતે અબોધિક હોવાથી એ અવિદ્યાનો નાશ ન જ કરી શકે આનું એક ઉદાહરણ એ આપવામાં આવે છે કે સામાન્ય રીતે સૂરના કિરણ ધાસને ચમક આપે છે, પણ બિનોરી કાચ દ્વારા એકત્રિત કરવામાં

આવે તો એ જ કિસ્સો એ ઘાસને બાળી નાખે છે. એક ઝાંખરામાં લાગેલી આગ જંગલની સાથે એ ઝાંખરાને પણ બાળી નાખે છે. એ જ રીતે ચૈતન્યપ્રગ્ધાનનું તેજ મનમાં પ્રતિબિંબિત થઈને ભૌતિક વિશ્વના લય સાથે બ્રહ્મચાનનો પણ લય કરે છે. (સિદ્ધાંતલેશ)

૫. પાંચમો મત એવો છે કે અજ્ઞાનના લય પછી સ્વયં જ્ઞાનનો પણ લય થઈ જાય છે. જ્ઞાન અને અજ્ઞાનની વચ્ચે સીધા વિરોધાભાસ છે, નહીં કે જ્ઞાન અને અજ્ઞાનજન્ય તત્ત્વો વચ્ચે. પણ જ્યારે ભૌતિક વિશ્વના જનક જેવું અજ્ઞાન નાશ પામે છે, ત્યારે એ વિશ્વ પણ ન જ રહે.

જ્ઞાન અને અજ્ઞાનની જ વચ્ચે સીધો ફેર છે. એ સિદ્ધાંતના સ્વીકારમાં એક લાભ પણ છે. બ્રહ્મચાન અજ્ઞાન અને તત્ત્વજન્ય પદાર્થોના લય કરી શકે છે એ વિધાન સ્વીકારવામાં આવે તો છત્ર-મુક્તાવસ્થા ગૂઢ ન બની જાય. એના વિરુદ્ધના મતે પૂર્ણ જ્ઞાની પોતાના શરીર અને મને વિષે સંપૂર્ણ અભાન થઈ જાય, કારણ કે જ્ઞાન દ્વારા એમનો તો લય જ થઈ જાય. પણ જ્ઞાનીને પછી તો પોતાનું શરીર વગેરે પણ, કર્મ પૂરતાં, મૃત્યુ લગી સહજ જ લાગે છે. મુક્તાત્માની અવસ્થાને વેદાત્માં સશર રૂપકો દ્વારા સમજાવવામાં આવી છે. અગ્નિ કપડાને બાળે છે તે પછી થોડો સમય એમાં રહે છે. એ જ રીતે કર્મોના અંત આવે ત્યાં સગી મુક્તાત્મા આ શરીરમાં રહે છે.

પ્રશ્નોપનિષદમાં મુક્તાત્માના મૃત્યુ પામતા શરીરનું લાવિ આવું વર્ણવવામાં આવ્યું છે : સાક્ષાત્કાર થાય ત્યારે આત્મામાં વિશ્રામનારાં શરીરનાં સોળ તત્ત્વો અદૃશ્ય થઈ જાય છે.” આ ૧૬ તત્ત્વો : (૧) યી ૫) પંચમૂલ, (૬) ગ્રાણી, (૭) ઇન્દ્રિયો, (૮) મન, (૯) શ્રદ્ધા, (૧૦) ભોજન, (૧૧) શક્તિ, (૧૨) પવિત્રતા, (૧૩) શાસ્ત્રવાણી, (૧૪) ક્રિયા, (૧૫) વિશ્વો, અને (૧૬) નામ.

૧. ક્રિયાયોગ

તપઃસ્વાધ્યાયેશ્વરપ્રણિધાનાનિ ક્રિયાયોગઃ ।

(પાતંજલ યોગસૂત્ર ૨-૧)

તપ, સ્વાધ્યાય, અને કર્મફળોત્તુ ઈશ્વરચરણે સમર્પણ એનું નામ ક્રિયાયોગ.

યજ્ઞં દાન તપથૈવ પાવનાનિ મનીષિણામ્ ।

(ગીતા ૧૮-૫)

યજ્ઞ, દાન અને તપ એ શુદ્ધિનું વિશુદ્ધીકરણ કરનાર છે.

દાન દમય યજ્ઞચ મ્વાધ્યાયમ્તપ આર્જવમ્ ।

(ગીતા ૧૬-૧)

દાન, દમ, યજ્ઞ, સ્વાધ્યાય, તપ અને આર્જવ એ દૈવી સ પત છે.

દ - દ - દ

[દત્ત, દયા, દમ]

તથુ દ

બ્રહ્માડના સરજનદારા બ્રહ્માએ દેવો, અસુરો અને મનુષ્યોને તથુ શીખો આપેલી. તમે જો તથુ દ-ગુણો ધરાવતા હશો તો

મુંડકોપનિષદમાં બતાવ્યું છે કે આ તરવે પોતપોતાનાં મૂળ કારણોમાં વિલીન થાય છે.

તરવેા સ્વમાં લય પામે છે એમ દર્શાવનાર પ્રત્યોપનિષદ આ પરિસ્થિતિને મુક્તાત્માના દષ્ટિબિંદુએ જુએ છે, કારણ કે એની નજરે આત્મથી અલગ વિશ્વનું અસ્તિત્વ છે જ નહીં. મુંડક આ જ પરિસ્થિતિને પૂર્ણ ઝાનીના મત્સ્યસમયે ત્યાં હાજર રહેલા અર્ચાન દર્શકોની નજરે જુએ છે. એ મત પ્રમાણે કૌતિક તરવેા આત્માનાં કેઈ પરિણામરૂપે નથી, છતાં એમની અંતર્ગત રહેલાં રથૂલ તરવોને લીધે એ સાચાં ગણાય છે. આથી સહજ સમજી શકાય છે કે આ તરવોનો વિલય એમનાં મૂળ કારણોમાં જ થઈ જતો હશે એવી કલ્પના શ્રેય છે.

પ્રકરણ ૨

વિશુદ્ધીકરણ

૧. ક્રિયાયોગ

पःस्वाध्यायैश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ।

(પાતંજલ યોગસૂત્ર ૨-૧)

તપ, સ્વાધ્યાય, અને કર્મદ્યોતું ઈશ્વરચરણે સમર્પણ એતું નામ ક્રિયાયોગ.

यज्ञो दानं तपश्चैव पावनानि मनीषिणाम् ।

(ગીતા ૧૮-૫)

યજ્ઞ, દાન અને તપ એ બુદ્ધિતું વિશુદ્ધીકરણ કરનાર છે.

दान दमश्च यज्ञश्च स्वाध्यायस्तप आर्जवम् ।

(ગીતા ૧૬-૧)

દાન, દમ, યજ્ઞ, સ્વાધ્યાય, તપ અને આર્જવ એ દૈવી સંપત્તિ છે.

દ - દ - દ

[દત્ત, દયા, દમ]

તથુ દ

બ્રહ્માંડના સરજનદારા બ્રહ્માએ દેવો, અસુરો અને મનુષ્યોને તથુ શીખો આપેલી. તમે જો તથુ દ-શુભો ધરાવતા હશે તો

ચોટે લોકોને છૂટી શકશે. એ ગુણો કેળવો. એમાં પૂર્ણતા મેળવો.

નિષ્કામ સેવા

તમારી કમાણીમાંથી રૂપિયે ૭ પૈસા દાનમાં આપો. આમાં કદી ચૂકરો નહીં. દાન મદાન વિશુદ્ધિકારક ગણાય છે. એ હૃદયનો વિકાસ કરે છે. સંતો, અપંગો, રોગીઓ, વૃદ્ધો અને અંધો વગેરેની સેવા કરો. કદીય સંન્યાસીના દસને ખાલી હાથે જશો નહીં. ભોજ કરીને પૈસા ભેગા ન કરશો. એ મોટું પાપ છે. પૈસા સારા ઉપયોગ માટે છે. માત્ર છૂલને બહેલાવવા કશું જ ખાશો નહીં. એ પણ પાપ છે. માત્ર ઇન્ડિયસંતોષ માટે જ કામતૃત્તિ કરવી એ પાપ છે. ભોજનનો થોડોય ભાગ અન્યને આપ્યા વગર કશું જ ખાશો નહીં. જરૂર કરતાં વધારે વસ્તુઓ રાખવી એ પાપ છે. સફળતા સેવા કરો. સફળતા રહેલા ઈશ્વરની સેવા કરો. સફળ તરફ કડુણાણુ બનો. સફળને આહો. દરિદ્રનારાયણની સેવા કરો.

અહમ્મિયાવ

જગત અહમ્મી જુદું નથી. અહમ્મિયાવમાં જન્મતત્ત્વ અસ્તિત્વ મદી જતું નથી, પણ જગત કોઈ અલગ તત્ત્વ છે એ લાવ મદી જઈને, જીવો સાથેનું જન્મત પણ અહમ્મિય છે, અહમ્મિ સર્વત્ર છે એવી નવી ચિન્તનબાવના જાગે છે. આ વિચારને બરાબર પચાવી લો. બધું જ આત્મમય છે. બધું જ એક જ છે. બધું જ અહમ્મિય છે.

ગરીબોને વૈદકીય મદદ

હોમિયોપેથિક અથવા બાયોકેમિક દવાઓની નાની પેટી તમારી પાસે રાખો. અથવા અરધોક ઓ'સ મેલીસ બ્રાઉનનું

કલોરોડાઇન, થોડી એસ્પરીનની ટીકડીઓ, થોડી કિવનાઇનની
ખાઈદાઈડો ટીકડીઓ, કેથેરટીક ટેબ્લેટ, પીપરમીન્ટનો અર્ક, બોરીક
પાઉડર, આયોડીન, ટરપેન્ટાઇન, લીનીમેન્ટ વગેરે દવાઓની નાની
પેટી રાખો. વી છીના ડંખ માટે પોટેશિયમ પરમેગેનેટ અને ટાર્ટારિક
એસિડની નાની શીશીઓ રાખો. આ બધું અસરકારક દવા છે.
વી છીના ડંખની જગા શોધી કાઢીને ચોખાના દાણા જેટલો એક
ત્રેઇન ટાર્ટારિક એસિડ મૂકો. એના ઉપર એક ગ્રામ પોટેશિયમ
પરમેગેનેટ મૂકો. એના ઉપર એક ટીપુ પાણી નાખો. બીજી એક
સગસ વનરપતિ છે. હિન્દીમાં એને કેરાત કહે છે. એ બધે ઠંડાણ
જેવા મળે છે. એના થોડા પાદડા તોડીને તમારી બે હથેળીઓ
વચ્ચે મસજો. દરદીને એ પાદડા જેવા ન દેગો. એ બધ હાથ
તરફ પાચથી દસ મિનિટ સુધી જોઈ રહેવાનું દરદીને કહો.
વી છીના ડંખના ઉપરના લાગમા બીજા માણસ દ્વારા એક પાટો
બંધાવવો. ધીરે ધીરે પાટો નીચે ઉતારવો એને Monki Dhali
ચક્ષમ પાઓ. દરદ તરત જ નાશ પામશે. સાપ કરડ્યો હોય ત્યારે
બે ચમચા ગળી ૪ ઓસ પાણીમાં ઓગાળો. નાની ચમચી દ્વારા
થોડે થોડે આતરે એ પાણી દગ્દીને પાઓ. આવી દવાઓ ગરીબોમાં
વહેંચતા રહો. નિષ્કામ કર્મચોગનો આ ઉત્તમ ગીત છે. આ વિષે
યુ. પી. ના એક માન પવિત્રતમ, ઉચ્ચ સહયુજોવાળા, માનસિક
સંન્યાસી જેવા એક સંતનો ઉત્તેજ અસ્થાને નહીં ગણાય એ
ગૃહગ્ય સંન્યાસી છે. ખોતાના અનેક ન્યાયહારિક કાર્યો વચ્ચે પણ
એ જનસેવા કરે છે ને લોકોમાં દવાઓ વહેંચે છે ત્રેરણા માટે દુ
આ માણસનું ઉદાહરણ તમારી પાસે મૂકુ છું એનો ડાખો હાથ
નથી જાણતો કે જમણે હાથ છુ કરે છે. એ દષ્ટિએ જોના એને
પ્રમુતો અનુયાયી ગણવો જોઈએ સંન્યાસીઓના એ મહાન મિત્ર
છે એમને દુર્લભ કન્યારી અને લીંગ જ કહેવાય. એમને શાંતિ
અને દૈવલ્યમુક્તિ મળે

વિશ્વપ્રેમ, સર્વોચ્ચ ઉદારતા, સંતો અને ગરીબો પ્રત્યેની સેવા, હાવિ માટે ચિંતા નહીં કરવાની કે નહીં રહવાની ખુશાલી, યત્નભાવના, પેદાતાની પાસે જે કાંઈ હોય તે વહેંચીને ખાવાની વૃત્તિ, અતિશય નમ્રતા, નિર્મોહી પ્રકૃતિ, સાત્ત્વો અને દર્શનનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન, ઉપર દર્શાવેલા યુ. પી. ના સંતજનના આ કેટલાક અનન્ય ગુણો છે.

આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે આવા સદ્ગુણો જરૂરી છે. એમને ક્રમેક્રમે વિકાસ કરો. ઉપર્યુક્ત ગૃહસ્થ સંન્યાસીનું ઉદાહરણ અનુસરો. ખરે જ એ અનન્ય કેસર-કસ્તૂરી છે.

૨. નૈતિક શિક્ષણ

[યમનિયમ]

અહિંસાસંન્યાસતેન્દ્રવ્રતચર્ચાવરિમ્હા યમાઃ ।

(પાતંજલ યોગસૂત્ર ૨-૩૦)

અહિંસા, સત્ય, ચોરી ન કરી, વ્રતચર્ચા અને અપરિમલ - એમને યમ કહેવાય.

શૌચસંતોષતપસ્વાધ્યાયેશ્વરપ્રણિધાનિ નિયમાઃ । (૨-૩૨)

આતરિક અને બાહ્ય વિશુદ્ધિ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરની ભક્તિ એ નિયમો છે.

યમ અને નિયમ એ યોગના પાયા છે. એ હૃદય, ચિત્ત અને મનને વિશુદ્ધ કરે છે. એ માનવીની દૂર પાશવી પ્રકૃતિને દૂર કરે

છે. યમ અને નિયમનો અભ્યાસ ન કર્યો હોય તો ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ તદ્દન અસંભવ છે. તમે યમ-નિયમમાં રિથર થયેલા હશે તો સમાધિ તો સહજ રીતે થશે. યોગ્ય પાયો તૈયાર કર્યા વિના મોટી ગંજવર ઇમારત બાંધવાનો પ્રયત્ન કરશો નહીં. માનસિક અભ્યાસ ખૂબ જ જરૂરી છે. વિકારનો આછો વિચાર પણ મનમાં ન જાગવો જોઈએ. અંતઃકરણમાં કામભાવનાનો આછો હ્રદય પણ ન થવો જોઈએ. વિચારની સંપૂર્ણ વિશુદ્ધિ હોવી જોઈએ. એનું નામ માનસિક અભ્યાસ. ખરાબ વિચારો જ બલિયારનો પ્રારભ કરાવે છે. ઈસુ કહેતા : "તમે વિકારી દષ્ટિએ જુઓ ત્યારે પણ તમે હ્રદયમાં બલિયાર કરી જ ચૂક્યા છો એમજ સમજવું." એક રીતે તો માનસિક કાર્યો જ સાચા કાર્યો હોય છે. સંસારીઓ બાહ્ય કર્મો ઉપરથી માણસનું મૂલ્ય આકે છે. ભગવાન અને જ્ઞાનીઓ માણસના માનસિક વિચારો અને હેતુઓ ઉપરથી તેનું મૂલ્ય આકે છે. માનસિક અભ્યાસમાં એકાદ ખરાબ સ્વપ્ન પણ ન આવવું જોઈએ પથ્થર, પુસ્તક, વૃક્ષ અને સ્ત્રી—ગમે તેને સ્પર્શે, ત્યારે તમારી ભાવનામાં રજમાત્ર પણ ફેર ન પડવો જોઈએ એનું નામ માનસિક અભ્યાસ.

યમ, નિયમ, વિવેક, વૈરાગ્ય

એમનું મહત્ત્વ

એક ઘોડાની કથા

એક માણસે પોતાના ઘોડાની નાળમાં એક ખીલો ચોટવામાં આજસ કરી નાળ પડી ગઈ. એણે નાળ ન આવવામાં પણ આજસ કરી. ઘોડાના એ જ પગ એક તીક્ષ્ણ પથ્થર સાથે અથડાતા એ લંગડો થઈ ગયો. એ ઘા ઉપર દવા કરવામાં પણ પેલાએ

આજસ કરી. ઘા એપી થયો, ધમ કપાવવો પડ્યો. હવે ઘેડો મરી ગયો.

એક ડોક્ટરની વાત

શરીરનાં અંગો અને આંતરિક રચનાતંત્રની ક્રિયાઓ સાથે સંકળાયેલા શરીરશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરવામાં એક ડોક્ટરે પૂરું ધ્યાન ન આપ્યું. આને લઈને રોગોનું નિદાન કરવાનું એ સારી રીતે ન શીખી શક્યો. દેખીતી રીતે જ ક્યા રોગ ઉપર કઈ દવા આપવી એ પણ એને સારી રીતે ન સમજાયું.

રોગની યોગ્ય સારવાર કરવી હોય તો નિદાન અને દવા બંનેની સારી જાણકારી હોવી જોઈએ. આ માટે રોગવિજ્ઞાન અને શરીરશાસ્ત્રનું સારું જ્ઞાન અનિવાર્ય છે.

ધર્મજીવન અગાઉ સોફો શરૂઆત જ ધ્યાનથી કરે છે તે બંને એટલી ત્વરાથી સમાધિમાં પ્રવેશી જવા પ્રવૃત્ત કરે છે. એમણે યોગ્ય નૈતિક શિક્ષણ તો મેળવેલું હોતું જ નથી. મુક્તિનાં ચાર મુખ્ય સાધન પૈક્ય એમની પાસે નથી હોતાં. તિતિક્ષા અને અન્ય શારીરિક સંયમ એમણે કેળવ્યો નથી હોતો. ધમ અને નિયમ તો રાજયોગના પાયા છે; વિવેક અને વૈરાગ્ય જ્ઞાનયોગના પાયા છે.

તમારે સમાધિ જોઈતી હોય તો પહેલાં તો ધ્યાનની પ્રક્રિયા ખરાબર જાણી લેવી જોઈએ. ધ્યાન જાણવા માટે ધારણા-એકાગ્રતાની પદ્ધતિ ખરાબર શીખવી જોઈએ. ધારણા માટે પ્રત્યાહાર, પ્રત્યાહાર માટે પ્રાણાવાયમ અને પ્રાણાવાયમ સારી રીતે કરવા માટે આસનો ખરાબર આવડવાં જોઈએ. આસનો કરતાં પહેલાં ધમ-નિયમ ખરાબર પાળવા જોઈએ. વિવિધ માર્ગલિક સાધનાઓ કર્યા વિના સીધો જ ધ્યાનમાં દૂકો મારવાનો અર્થ નથી; નહીં તો પછી પેલા ઘેડાવાળા કે ડોક્ટરના જેવી જ તમારી દશા થશે.

એ જ રીતે યાનયોગમા પણ સાક્ષાત્કાર માટે નિદિધ્યાસન, તેના માટે મનન, તેના માટે શ્રવણ, તેના માટે મુમુક્ષુત્વ, તેના માટે સમાધાન, તેના માટે શ્રદ્ધા, તેના માટે ઉપરતિ, તેના માટે તિતિક્ષા, તેના માટે દમ, તેના માટે શમ, તેના માટે વૈરાગ્ય અને તેના માટે વિવેકની જરૂર પડે છે. આમ, વિવેક અને વૈરાગ્યના પાયા ઉપર નિદિધ્યાસનનું લબ્ધ મંદિર બાંધવાનું હોય છે. યમ-નિયમ અને વિવેક-વૈરાગ્ય વગર તમારાથી કાઈ કહેતા કાંઈ જ નહીં થઈ શકે.

લોભિયા માણસથી લગવાન બહુ છેટા લાગે છે. ઉત્તર ધ્રુવથી દક્ષિણ ધ્રુવ જેટલું જ અંતર લોભિયા અને લગવાન વચ્ચે હોય છે ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ માટે તૈયાર થતા પહેલાં મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા, દયા, વિશ્વવ્યાપક પ્રેમ, ઉદારતા, વિશાળતા, ક્ષમા, તિતિક્ષા, સમદૃષ્ટિ, સતત મન સમતા, નમ્રતા, સેવાભાવના, પરોપકારવૃત્તિ, ઉમદા ભાવના, નિષ્કામતા, માનસિક બ્રહ્મચર્ય, અહિંસા અને સત્યમત, સાત્ત્વિક સંતોષ વગેરે વિવિધ ઉચ્ચ સદ્ગુણો કેળવવા જોઈએ.

૩. સદ્ગુણો કેળવો

મૈત્રીકરુણામુદિતોપેક્ષાણા મુલદુઃસ્વપુણ્યાપુણ્યવિપચાણા ભાવનાતથિતપ્રસાદનમ્ ।

(યોગસૂત્ર, ૧-૩૩)

મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા, સુખ, દુઃખ, પાપ, પુણ્ય વગેરે વિષયો પ્રત્યે ઉપેક્ષાભાવ ચિત્તને શાંત કરે છે.

આ સદ્ગુણો તિરસ્કાર, ઈર્ષ્યા, ક્રોધ વગેરેનો નાશ કરે છે. બાગમા જેમ ગુલાબ ખિસાવીએ છીએ તેમ હૃદયમા પણ કાઈ પણ સદ્ગુણ ખીલતી શકાય છે. દાન આપવા માડશે તો સમદ-વૃત્તિ નાબૂદ થશે. વિનમ્રતાનો વિકાસ અહમ્નો નાશ કરશે. તિતિક્ષા, સદનશીલતા, ધીરજ, ખંત, સંકલ્પશક્તિ, સ્વાવલંબન, ક્ષમા એ

બધા સદગુણો સાધક માટે જરૂરી છે પ્રેમ, વિનમ્રતા અને કૃપા દ્વારા તમે આખા જગતને છતી ચક્રો હ્રદય, હૃદયતા, વિશ્વપ્રેમ અને વિશુદ્ધ તીન બુદ્ધિ—આચાર અમલના ગુણો જીવન્મુક્તિ અર્થે દેવો જન્મ લેનારા આત્મામાં ખાસ જોવા મળે છે આપો આત્મા હાલોના આકર્ષણનું કેન્દ્ર બની જાય છે.

૪. મિતાહાર

[એક બ્રાહ્મણ પૂજારીની વાત]

હું માત્ર છુ કે તમને ખગર દમે જ કે માલણે ભોજનના શોખીન હોય છે, ને મુસ્લિમોને દેખાડવા પોવાકનો શોખ કેહાય છે એક એવી કહેવત છે કે માલણે ભોજનમાં અને મુસ્લિમો વસ્ત્રોમાં પોતાની બધી મિલકત વેડફી મારી ગોદાવરી નિહલામાં આવેલા રાજમહેદ્રી ગામમાં લક્ષ્મીનરસી નામનો એક માલણ્ય રહેતો હતો એને કુલકર્ણુ અને કિરવચકરવપત્રી નાતનો જ ગણવે પડે કુલકર્ણુ જ એટ્રીસાથે, એક ડોળાએ જ મહિનાનો ખોરાક ખાઈ લેતો, ને એ પશ્ય એને નાસ્તા જેવું જ લાગતું ! ખાવાની બાબતમાં આ બ્રાહ્મણ પશ્ય કુલકર્ણુ કરતા સહેજ પશ્ય જિતરે એમ નહોતો આ બાબતમાં એ દરેક રીતે કુલકર્ણુની દરોગમાં જિભો રહે એવો હતો તમાના સમજના નારાયણસ્વામી પુનઃપુનઃ પોતાના પિતાના આદર્શને આ બ્રાહ્મણને જમવા મેલાવેતો સામાન્ય રીતે આદર્શવસે ભોજન લેનાર બ્રાહ્મણને વૈષ્ણવ દેવતા કહેવાય છે ને એને ખૂન માન અને પૂજ્યલાવથી જોવામાં આવે છે, પેતો બ્રાહ્મણ ગાયનુ ઘી અને લાડુનો ઘણો શોખીન હતો લાડુ અને ઘીની હાજરીમાં એ પોતાની જાતને શૂદ્ધી જઈને મહાભાવસમાધિમાં જિતરી જતો ! સમજને

એ દિવસે લાડુના એક નિષ્ણાતને રસોઈ કરવા માટે બોલાવેલો. આ બ્રાહ્મણ જમવા બેઠો. કેળનાં બે મોટાં પાન એ લાડુશાસ્ત્રીની સામે ગોઠવવામાં આવ્યાં. શરૂઆતમાં પંદર લાડુ મૂકવામાં આવ્યા. ઉપરાંત વધારાનું એક શેર ધી તો ખરું જ. ત્રણ જ મિનિટમાં એ બ્રાહ્મણ બધા લાડુ ચટ કરી ગયો; એટલું જ નહીં, પેલું શેર ધી પણ પાણીની જેમ પી ગયો ! ફરી વખત પંદર લાડુ અને શેર ધી પીરસવામાં આવ્યાં. એ પણ ત્રણ મિનિટમાં એ ઉતારી ગયો. લાડુશાસ્ત્રી ધરાઈ રહ્યા ત્યાં લગી આ પિરસણુ-ભોજનપ્રક્રિયા ચાલી. એ દરમિયાન એ માત્ર ૨૨૦ લાડુ અને ૮ શેર ધી ખાઈ ગયો ! આંતરડાના ઉલ્લા ઉડાપી છેક ગળા સુધી લાડુ અને ધી જમ્યાં હતાં ! શાસ્ત્રીજી પોતાના આસનેથી ઊભા ન થઈ શક્યા. અંદરથી ખોરાકનું દબાણુ એટલું તો થવા માંડ્યું હતું કે શાસ્ત્રીજી અમળાવા માંડ્યા. આસ પણુ લેવાનું મુશ્કેલ બન્યું. ઉવટે બે નોકરો એમને ઊપાડીને ઓશરીમાં લઈ ગયા ત્યારે એમના હાથ ધોઈ શકાયા. પણ પછી તો પરિસ્થિતિ સાવ વધુસી ગઈ. એમના પેટમાં સખત દુખવા માંડ્યું. વમન થશે એમ લાગવા માંડ્યું. આસપાસમાં પસાર થનગરા માણુસોને શાસ્ત્રીની આ દશા જોઈને દુઃખ થયું. એમણે કહ્યું : “વમન ન જ થતું હોય તો બે આંગળી ગળામાં નાખીને વમન કરો.”

શાસ્ત્રીજીએ કહ્યું : “સજ્જનો, તમારી જૂલ થાય છે. જે ગળામાં આંગળી નાંખવા નેટલી પણ જગા હોત તો વધારાના પંદર લાડુ અને શેર ધી જ ન ખાઈ ગયો હોત ! આજ તો મેં તક ગુમાવી. આવા સરસ લાડુ અને ગાવનું ધી ખીજે કયાં મળવાનાં-હતાં ?”

રાજમહેન્દ્રીના આ લાડુશાસ્ત્રી જેવા માણુસો, જેઓ ખરેખર ખાવા માટે જ જીવે છે, એમને તો આમાં પણ મિતાહાર

જ સાગતો દુઝી આનું જ નામ ચાર્વાકવાદ એવા માણસો યોગ અને ધ્યાન માટે સાધક નથી હોતા. આરે ખોરાક તામસિક દૃશ્યમા સર્વ જર્મને માત્ર જિવ જ ગ્રેરે છે સ્વાસ્થ્ય અને શક્તિ માટે ખૂબ વધારે ખોરાક લેવો જોઈએ એવી એક ગેરસમજણ પ્રચલિત જેવામા આવે છે એનો મોટો આધાર આપણી પાચનશક્તિ ઉપર રહે છે પણ ખરું તો લોહો જે ખોરાક ખાય છે એમાનો મોટો ભાગ પચ્યા વગર જ મળ દારા બહાર નીકળી જાય છે ખાલી પેટ જ જરૂર એવી કેટલાક લોહોની ટેવ હોય છે દર્શકતમા ખરેખર ખોરાક જોઈએ કેટલો? શરીરનો વિકાસ, સ્વાસ્થ્ય અને શક્તિ માટે દૂધ, સૂકા મેવા અને વી બહુ જરૂરી નથી થીમત લોહો આવા પદાર્થો પાછળ પડીને જિહવાનો પુષ્પતાના દાસ બની જાય છે રોટનો, થોડી ચટણી કે દાળ ઉપર જીવન ગુજરનારા મહારાષ્ટ્ર અને મદ્રાસના મજૂરો ૮૦ વર્ષની વયે પણ ટેવા ખડતલ હોય છે। મૂર્ખ પેકટરો કેસરી, વિટામિન વગેરે વિશે વધારે પડતો ઊદ્દાપોહ કરે છે આ બધી માન માનસિક કલ્પના જ છે સાચા કરતાં એ કલ્પિત વધારે છે વી-દૂધ ના લેતા હો તમારે દાળ-રોટલો વધારે પ્રમાણમા લેવો પડે દાળ દૂધ કરતાં પણ વધારે પુષ્ટિકારક છે એ ખોરાક વધારે નક્કર પણ છે દૂધમા પ્રોટેઇનનું પ્રમાણ ધણુ વધારે હોવાથી એનામા પોષક તત્ત્વ ઓછુ હોય છે તમારે રોટલા વધારે સખ્ખામા ખાવા પડે એટલું જ ને। બાળી કથી ટેવ પાડવી જ નહીં ટેવ એટલે જ ગુલામી ટેવ એટલે નમળી ઇચ્છાશક્તિ ને ગુનામ મનોદસા ને ગુલામ મનોદસા વાળા માણસો મુક્તિ માટે તદ્દન બિન્ધાવક હોય છે જીમ તમારો સફથી મોટો સત્તુ છે એ પાછી સર્જક—જાતીય ઇન્દ્રિયની સૌથી મોટી મિત્ર છે, કારણ કે બન્ને જલતન્માત્રામાથી જન્મે છે—જીમ જલતન્માત્રાના સાત્ત્વિક ભાગમાંથી અને જાતીય ઇન્દ્રિય તેના તામસિક ભાગમાંથી ઉદ્ભવ પામે છે

જિહ્વાનો સંયમ એટલે સર્વ ઇન્દ્રિયોનો સંયમ. એ બધાંનું રહસ્યકેન્દ્ર છે. એક સાધક એકવાર ભગવાન શિવની પાસે ગયો. શિવ એક શબ્દ પણ ન બોલ્યા. એક હાથે જીલ અને બીજા હાથે પોતાની ઇન્દ્રિય પકડીને એમણે જિજ્ઞાસુ પ્રતિ સંકેત કર્યો, અને પોતે મૌન જ રહ્યા. સાધક બધું પરાખર સમજી ગયો, એ ભગવાન શિવના ઉપદેશને પરાખર વળગી રહ્યો ને એ બેય ઇન્દ્રિયોને પરાખર વશમાં રાખી. આથી મન એના કાબૂમાં આવ્યું, એ શાંત થઈ ગયું ને છેવટે પોતે મોક્ષ મેળવી શક્યો.

મીઠું છોડી દો.

જે પેટમાં સહેજ પણ વધારાનો ભરાવો થયો તો ધ્યાનમાં તકલીફ આવવાની જ. મનને જાંઠના વાયુઓ સાથે સંબંધ છે. જે જાંઠ લારે હશે તો આસનમાં ખૂબ જ અસ્વસ્થતાનો અનુભવ થવાનો. તમને તંદ્રા જેવું પણ લાગશે. તમારે મિતાહાર કેળવવો જોઈએ. રોજ દિવસના શેરેક દૂધ, થોડા ચોખા અને ખાંડ એ સંપૂર્ણ, યૌગિક, સાર્વિક આહાર ગણાય. પછી સૂતાં પહેલાં શેરેક દૂધ જ લો. આથી સાધના સરસ થશે. રાતનું ખાણું એકદમ હળવું હોવું જોઈએ. મીઠું છોડી દો. મીઠું તમારો ખતરનાક દુશ્મન છે. એનાથી લાગણીતંત્ર અને જ્ઞાનતંત્રો ઉશ્કેરાય છે. યોગતત્ત્વ ઉપનિષદમાં સંડિધ્ય ઋષિએ મીઠું છોડી દેવાની સલાહ આપી છે. જેઓ ખેયરી મુદ્રાનો અભ્યાસ કરતા હોય તેમને મીઠું ખાવાની મનાઈ હોય છે. એમને દરિયાકિનારા પાસે પણ રહેવા દેવામાં આવતા નથી. દરિયાથી લહર ગળાના સૂક્ષ્મ પ્રાંચિઓ ઉપર અસર કરે છે. મીઠાનો આવો ભયંકર પ્રભાવ હોય છે. જે માણસે મીઠું છોડી દીધું હોય તેમને સાપ કે તીંછીના ડંખની કશી અસર નથી થતી. મીઠું છોડી દેવાની

જાનતમાં તમે ડૉક્ટર એનોપચિક ડૉક્ટરની સલાહ માગો તો એ તમને ધમીને ના પાડો, પણ એ ખરખ છે. એને યોગિક મિદ્ધાંતિ અને પ્રયોગોનો ખ્યાલ નથી હોતો. એ પાચનની તે એવી વાતો કરશે, પણ એ બધું તન દોષ છે. મદાત્મા ગાંધિજીએ બાર વર્ષ મીઠું ઉઠાડ્યું હતું. એક જંગમ સંવાસી યોગાનંદે પણ ઉઠાડાં બાર વર્ષથી મીઠું ઉઠાડ્યું છે. બંનેનાં શરીર ખડતલ અને સ્વસ્થ રહ્યાં. આવાં તો બીજાં અસંખ્ય ઉદાહરણ છે. મેં જાતે પણ ડેટલાક માણસોને મીઠા વગરના આહાર ઉપર રાખ્યા છે. મીઠાનો ત્યાગ ધ્યાનમાં ખુબ જ ઉપયોગી થાય છે, એ મનને અને જ્ઞાનતંતુઓને શીતળ રાખે છે. આગળનો રેવને સીધે તમારે મદિનો માસ સદન કરવું પડે એટલું જ, પણ પછી તમને એકદમ મજા આવશે. તમે સાકભાજી અને ઘણા સુધારા મીઠા વગર લઈ શકશો. થોડા સમય પછી તમને એમને જાણ પડે પણ બહુ જમશે. જેમણે મીઠું ઉઠાડી દીધું હોય તે તેના બદલે ઘાણી કે કાળી ખાડ લઈ શકે છે.

આમાં ઘોડું વિષયોનર કરવા જેવું છે, પણ એ લાભકારક છે. આપણે મૂળ મુદ્ધા પ્રતિ પાછા વળીએ. મિતાહાર એટલે અરધું જરૂર ખોરાકથી બરવું, ચોથા ભાગનું પાણીથી ને ચોથા ભાગનું ખાલી રાખવું. આ વિશે ભગવદ્ગીતામાં ભગવાન કૃષ્ણ શું કહે છે એ જુઓ.

મિતાહાર — યોગને સહાયક

नान्यन्नतस्तु योगोऽस्ति न नैकान्त्यनश्रतः ।

न चाविस्वप्नसीरम्य जाग्रता नैव चर्तुन ॥

(ગીતા ૬-૧૬)

“હે અર્જુન ! આ યોગ ન તો બહુ ખાનાર માટે કે ન બિલકુલ ખાનાર માટે સિદ્ધ થાય છે, ન તો અતિ જીંધનાર કે ન અતિ જાગનારનો (સિદ્ધ થાય છે).

યુક્તાહારવિહારસ્ય યુક્તચેષ્ઠસ્ય કર્મસુ ।
યુક્તસ્વપ્નાવગ્રોધમ્ય યોગો મનતિ દુઃસ્વહા ॥

“દુઃખોનો નાશ કરનારો યોગ તો યથાયોગ્ય આહારવિહાર કરનાર, કર્મોમાં યોગ્ય ચેષ્ઠા કરનાર અને યોગ્ય શયન કરનાર તથા જાગનારને જ સિદ્ધ થાય છે.”

જોકે પેલી વાતમાં આવેલા લાકુશાસ્ત્રી અને તેના ૬૬ અનુયાયીઓને આ સિદ્ધાંત નહીં ગમે ને એ સ્વીકારાશે પણ નહીં. આવા લાકુશાસ્ત્રીના ચેલાઓ તો બધે જ જોવા મળવાના. એ લોકો તો આ મિતાહારના સિદ્ધાંત સામે ભયંકર જીહાવોહ જ કરવાના.

૫. જપ

જપ ત્રણ પ્રકારના હોય છે : શાબ્દિક, ઉપાંશુ અને માનસિક. શાબ્દિક—વૈષ્ણવી જપ કરતાં ઉપાંશુ જપ દસ હનરગણો શક્તિશાળી હોય છે ને માનસિક જપ એક કરોડગણો બળવાન હોય છે, એમ શાંડિલ્ય ઉપનિષદમાં કહ્યું છે. વિવિધ દેવોના વિવિધ મંત્રો અહીં આપ્યા છે.

પ્રણવ જપ

૧. ઐ : આ બ્રહ્મનું પ્રતીક છે.

સંન્યાસી અથવા જ્ઞાનયોગના સાધકે આ મંત્ર ત્રોતીસે કલાઃ જપવો જોઈએ. આ ન જ ખને તો અર્થ સાથે રોજ એનો ૧૨,૦૦૦ વખત તો જપ થવો જ જોઈએ. ક્ષદાય આ પછુ ન ખને તો ૧,૦૦૦ વખત તો ઈશ્વરનો જપ અનિવાર્ય છે.

૨. ॐ નમઃ શિવાય ।

આ ભગવાન શિવનો પંચાક્ષર મંત્ર છે. રોજના ૫૦૦થી ૧,૦૦૦ની ગણતરીએ આ જપ પાંચ લાખ વાર કરો. હેવટે એક લાખ જપ તો કરો જ. આ ગણતરી માત્ર આગમુએ માટે જ છે. નિશ્ચય લક્ષિ અને મુમુક્ષવાળા સાચા ભક્તે તો થાય એટલા વધારે જપ કરવા જોઈએ. એના માટે ઈર્ષ સંન્યાસી હેડો જ નથી. જેમ વધારે જપ કરાય તેમ વધારે સારું.

૩. ॐ નમો નારાયણાય ।

ભગવાન વિશ્ણુનો આ અષ્ટાક્ષર મંત્ર છે. ખને એટલો વધારે અથવા આઠ લાખ વાર આ જપો. આગમુ માધ્યમે હેવટે ૧૦૮ જપ તો રોજ કરવા જ.

૪. ॐ નમો ભગવતે વામુદેવાય ।

ભગવાન કૃષ્ણનો આ દ્વાદશાક્ષર મંત્ર છે. મૂળ એ દ્રુવે જપેલો મંત્ર છે બાર લાખ વખત અથવા હેવટે ખને એટલો એનો જપ કરો. આજસ આવતી હોય તો રોજ એનો ૧૦૮ વખત માનસિક જપ તો કરો જ.

૫. ॐ શ્રી રામ જય રામ જય જય રામ.

ભગવાન રામનો આ ૧૩ અક્ષરનો મંત્ર છે. જોદાવરીને કાંદે, નાસિકની પાસે, તક્લી ગામમાં સમર્થ રામદાસે આ મંત્રનો

૩૦ કરોડ વખત જપ કર્યો હતો. તમારાથી બને એટલો વધારે આનો જપ કરો.

૬. ॐ ક્ષ્મી મૃણાય, ગોવિન્દાય, ગોપીજનલ્લભાય સ્વાહા ।

ગોપાલ ઉપનિષદના મત મુજબ આ ભગવાન કૃષ્ણનો અઢાર અક્ષરી મંત્ર છે. એનો રોજ બને એટલો વધારે, અને છેવટે થાય એટલો તો જપ કરો જ.

૭. ॐ હરે રામ હરે રામ રામ રામ હરે હરે.

હરે કૃષ્ણ હરે કૃષ્ણ કૃષ્ણ કૃષ્ણ હરે હરે.

આ કલિસંતરણ ઉપનિષદનો મંત્ર છે. કલિયુગમાં સંસાર તરવા માટે આ બહુ સરળ મંત્ર છે. તમામ પાપોનો નાશ કરીને એ મુક્તિ આપે છે. શરીરની ૧૬ કળાઓ સાથે સંકળાયેલો આ સોળાક્ષર મંત્ર છે. બંગાળના વૈષ્ણવ સંપ્રદાયીઓનો આ પ્રિય મંત્ર છે.

જપમાં આપણી જેટલી એકાગ્રતા જામે એટલા પ્રમાણમાં જપની શક્તિ વધે છે. મન મંત્રના દેવતા ઉપર એકાગ્ર થવું જોઈએ. પછી મંત્રના વધારેમાં વધારે લાલનો ખ્યાલ આવશે. પ્રત્યેક મંત્રમાં એક અસીમ બળ ભરેલું હોય છે. મળ, અશુદ્ધિ અને પાપ દૂર કરીને એ મનને વિશુદ્ધ અને પવિત્ર બનાવે છે. એ નાડીઓ અને પ્રાણમય કોષને વિશુદ્ધ કરે છે. ઘણાખરા સાધકોની ચિત્તશુદ્ધિ માટે કોઈ પણ મંત્રનો જપ એકથી બે વર્ષ માટે જરૂરી હોય છે. મંત્ર છેવટે તમને ઈષ્ટદેવતા પ્રતિ દોરી જશે. તમને સાયુજ્યમુક્તિ મળશે. રોજ અમુક હગ્ગર જપ કરવાનો દંડ નિશ્ચિત કરો. તમારી રુચિ અને વલણને અનુરૂપ ગમે એ એક મંત્ર નિશ્ચય કરો. મુક્તિ માટેની દૈનિક ઇચ્છા અને શ્રદ્ધા રાખો. મંત્ર છેવટે તમને તમારા ઇષ્ટદેવતાનું દર્શન કરાવશે. પ્રહલાદને, ‘નારાયણ’ નામના જપ

હારા દરિનાં દર્શન થયાં હતાં. ક્રુરે ઝૂ નમો જાગવતે વાસુદેવાય
અને રામદાસે શ્રી રામ જય રામ જય જય રામના જય હારા
મધિરદર્શન કર્યાં હતાં. આ મુશ્કેલ સંસારને તમે પણ મંત્ર દ્વારા
શા માટે નથી તરી જતા ?

મંત્રનું બળ

મંત્ર એટલે તેજ—તેજયુક્ત શક્તિનો સંચય. અમુક પ્રકારનાં
વિચાર આદિસન—પ્રરપંદ પ્રેરીને એ આખા મનોદ્રવ્યને પસ્ટી નાખે
છે. મંત્રના જપથી ઉદ્ભવેલા નિયમચીલ પ્રરપંદ પાંચેપાંચ પ્રાણનાં
અસ્થિર રપંદનો ઉપર નિયંત્રણ શ્રેષ્ઠ છે. મનના વસ્તુલક્ષી વિચારોની
આશુ પ્રવૃત્તિ ઉપર એ નિયમન કરે છે. સાધનાશક્તિને મદદ કરીને
એ બળવાન બળવાન છે. એ મંત્રશક્તિ દ્વારા વધારે બળયુક્ત બને છે.
જ્યારે મંત્રચેતન્ય જાગે ત્યારે અભિમાનવીર અને દિવ્ય શક્તિઓ
જાગ્રત થાય છે.

૬. આસન

૪૬. સ્થિરસુખમાનસા ।

પ્રાઈ પણ સ્વસ્થ સુખઃ [શરીર-જોડવણી] એટલે આસન.

૪૭. પ્રયત્નશીષિત્યનિત્યમમાપતિશ્યામ્ ।

ચંચળતાની સહજવૃત્તિને ઘટાડીને અનન્તાનું ધ્યાન [-એના
દ્વારા આસન સ્વસ્થ અને આનંદદાયક બને છે.]

૪૮. તતો દ્વંદ્વનમિવાતઃ ।

આસનવિજય પ્રાપ્ત કર્યા પછી દ્વેષ નહતું નથી.

(પાતંજલ યોગસૂત્ર, ૨-૪૬ થી ૪૮)

સતત તથા કલાક મુર્તિની જેમ હાથપાયાથા વગર બેસી રહેવાથી આસનસિદ્ધિ, આસનજય મળે છે સાધનાના પહેલા વર્ષમાં ૨ તથા કલાકના આસનનો અભ્યાસ આપુ હુ હઠયોગી, રાજયોગી અને સચ્ચ રવરપત્નુ ધ્યાન કરનારા ભક્તિયોગી માટે આ બધું જ મહત્વનું છે જ્ઞાની માટે માર્ગ ચોક્કસ પ્રકારના આસનની જરૂર નથી. એ તો સૂતા, મૂર્ધ આસનમાં, આરામ-પુરથીમાં બેઠા બેઠા કે ચાલતા, ગમે ત્યારે ધ્યાન કરી શકે છે સામાન્ય રીતે ૪૦ વર્ષથી વધારે વયના પ્રૌઢ જતોને સતત ૩ કલાક પદાસનમાં બેસવાનું અઘરું લાગશે, કારણ કે તેમના હાડકા અને રત્નાયુ જડ થઈ ગયા હોય છે જુવાન માણસોએ આસનનેા અભ્યાસ રાખવો જોઈએ પ્રૌઢા આસનથી યાદી જાય ત્યારે દીવાલે અડવીને, બેસીને પગ લાગા કરવા જોઈએ આ માટે ધરનો એક ખૂણો પસંદ કરવો જોઈએ આથી બે બાજુની દીવાને નો ટેકા મળશે આ ખૂબ જ સગવડભર્યું આસન છે પગની નીચે પથ્થુ ચાર પડ વાળેલો ચોરસો રાખવો આ આસન કરી જોજો શબ્દાસનમાં ધ્યાન કરતા હો ત્યારે નિદ્રાનુ ચઢી વાગે છે આ મુશ્કેલી યાય છે બાકી આ આસન પથ્થુ વધારે અનુકૂળ છે તમારે જામત તો રહેવું જ પડવાનું, પથ્થુ તમે ઊઘને દૂર પથ્થુ કરી શકશો તથા કલાકના આસનનો અભ્યાસ કરતી વેળા દર કલાકે ૧૦ મિનિટ પગ લખાવો ને ફરી પાછા પદાસનમાં બેસી જાઓ એક વર્ષમાં તો તમે પૂર્ણ આસન કરી શકશો

૭ ત્રાટક

ત્રાટક હઠયોગના પટ્ટકર્મોમાંનું એક કર્મ છે આરભમાં એકાગ્રતામાં મદદ મેળવવા માટે રાજયોગ અને જ્ઞાનયોગના સાધકો

માટે પણ ત્રાટક ઉપયોગી છે. વારનવમાં ચારે મોગના સાધકો માટે એના અગ્રણિત લાભ છે. મનને એકાગ્ર કરવા માટેનું એ ઉત્તમ સાધનજ છે. એ મનની ચંચળતા અને વિદ્યેષને દૂર કરે છે. તમારી સામે મહાવિષ્ણુનું એક ચિત્ર રાખો. આંખમાં આંસુ આવી જાય ત્યાં લગી, આંખ ખીંચવા વગર, એકાગ્ર દષ્ટિએ એના તરફ જોના રહો. પછી આંખો બંધ કરો. મનની બીતર વિષ્ણુનું માનસિક ચિત્ર જોવાનો પ્રયાસ કરો, ત્રાટક કરતા હો તમારે મનને અહીંતહીં બટકવા ન દેશો. એને માત્ર ચિત્ર ઉપર જ એકાગ્ર કરો. એમના શરીરનાં વિવિધ અંગો, હાથ, પગ તેમ જ વિવિધ વસ્તુઓ — શંખ, ચક્ર, ગદા, પદ્મ, વિવિધ વસ્ત્રાભૂષણો, બાજુબંધ, કુંડલ, મુગટ, ખીતાંબર, શરીરનો મેઘસ્વામ વર્ણ વગેરેનો ખૂબ જ ધ્યાનપૂર્વક નોંધ કરો. ૭ ચલિના મુધી આ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરો. શરૂઆત પાંચ મિનિટથી કરજો. પછી ક્રમેક્રમે વધારીને અધીં કલાક કરો.

એક મોટા ઠાગળ લઈને એના ઉપર મોટા ઝંકાર ચીતરો. એને દીવાલ ઉપર ચોટાડો. પછી ત્રાટક કરો. અથવા દીવાલ ઉપર સીધો જ ઝંકાર ચીતરીને તેના પર ત્રાટક કરો. તમને જો મુશ્કેલી પડતી હશે, પણ અભ્યાસમાં નિયમિત રહો. ત્રાટક આંખના તમામ પ્રકારના રોગ દૂર કરે છે. એ દિવ્ય દષ્ટિ અને શાંતવી સિદ્ધિઓ આપે છે.

૮. પ્રાણાયામ

આસન રિયર થયા પછી આસપ્રઆસની ગતિને રોકી એ પ્રાણાયામ છે.

૫૨. તતઃ કીયતે પ્રકાશાવર્ણમ્ ।

એનાથી પ્રકાશ (પર)નું આવરણ (વિવેકજ્ઞાન ઉપરનો પરદો) હીણ થઈ જાય છે.

૫૩. ધારણાસુ ચ ચોચતા મનસઃ ।

અને ધારણાઓથી મનની ચોચતા વધે છે.

“પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો એ આધ્યાત્મિક મનોવૃત્તિવાળા પ્રત્યેક મનુષ્યની અગત્યની ફરજ છે.” — યોગવાસિષ્ઠ

પ્રાણાયામના એક અગત્યના પ્રકારનું જ અહીં વર્ણન કરીશું. શૂખ્યા પેટે પડાસનમાં બેસો. જમણા હાથના અંગૂઠા વડે જમણું નાક બંધ કરો. ઝૂળ ખૂબ ધીરેથી ડાબા નાકે તમારાથી લેવાય ત્યાં લગી શ્વાસ અંદર લો; આ પૂરક કહેવાય. પછી જમણા જ હાથની દ્યક્ષી પાસેની આંગળી વડે ડાબા નસકોરાને બંધ કરો ને સરળતાપૂર્વક ટકાવી શકાય ત્યાં સુધી શ્વાસને અંદર ટકાવી રાખો; આ કુંભક કહેવાય. પછી ધીરે ધીરે જમણા નસકોરા દ્વારા શ્વાસ બહાર કાઢો. માત્રાની ગણતરી શરૂઆતમાં બરૂરી નથી, મનમાં ઝંનૌ જપ કરતા જાઓ. જ્યારે પ્રાણ અંદર લો — પૂરક કરો, ત્યારે સર્વ દેવી સંપત્તિ અને સદ્ગુણો તમારામાં આવે છે અને રેચક વખતે બધી આસુરી સંપત્તિ અને દુર્ગુણો બહાર જાય છે એવી ભાવના કરો. પછી એ જ પ્રમાણે જમણા નાકથી પૂરક કરો, કુંભક કરો અને ડાબેથી રેચક કરો. આમ ૩ વખત કરીએ ત્યારે એક પ્રાણાયામ થાય. રોજ સવારે અને સાંજે બે વખત ૨૦ થી ૩૦ આવા પ્રાણાયામ કરો. એનાથી સર્વ રોગો નાશ

પામે છે, નાડીઓ અને મન શુદ્ધ થાય છે અને કુંડલિની યજ્ઞિ
જાગ્રત થાય છે.

૯. હૃદયેશાં ઇન્દ્રિયસંયમ કરો

. (૬૫)

આ ખૂબ જ અગત્યનું છે. ઇન્દ્રિયોના સંપૂર્ણ સંયમ વિના
આધ્યાત્મિક માર્ગે દરું જ નથી વર્ધ સકતું. જેની ઇન્દ્રિયો વશમાં
હોય તે જ સ્થિતમગ્ન કહેવાય. સંપૂર્ણ પ્રત્યાહાર વિના ભૌતિકતાથી
પર થવાય નહીં. ઇન્દ્રિયોના નિયંત્રણ દ્વારા મેળવેલા આત્મસંયમથી
જ પ્રત્યાહાર ઊભવાય છે. ઇન્દ્રિયોને સંયમિત કર્યા વગર ધાર્મ્યાન
વર્ધ શકે. ઇન્દ્રિયોને સહેજ પણ હટકતરી અડી, તો તાત્કાલે
ઊભવાયેલો વિવેક પાછો ઝોસરી જાય છે. પછી તો ઇન્દ્રિયોના
રાજસિક જળવાને કારણે આધ્યાત્મિક સંસ્કારો પણ લુપ્ત થઈ
જાય છે. માટે જ તો મન યાતિના શત્રુ જેવી ઇન્દ્રિયોને વશ
કરવામાં ખાસ કાળજી રાખવી જોઈએ. જીમ સદૃશી મોરો દુસ્મન
છે. જીમનો સંયમ એટલે સર્વ ઇન્દ્રિયોનો સંયમ. ત્રણ વર્ષ માટે
મીઠું ખાવાનું ચાર હોડી દો, છળના ઉપર કાચૂ મેળવવાનું સહેલું
છે. દૂધ, ચોખ્ખા, ફળ, મીઠા વગરની દાળ, શાકભાજી, ખાડ વગેરે
ખોરાકમાં લેવાનું રાખો. બે વર્ષ મૌન રાખો. તેનાથી વાગીન્દ્રિયને
તમે કાળૂમાં લઈ શકશો. એક જ આસને સતત ત્રણ કલાક બેસવાનો
અભ્યાસ ઊભો. શરીરને સતત હલાવનારા યોગ ઉપર પણ તમે
કાળૂ મેળવી શકો. પ્રાણાયામ, ઉપવાસ, શીર્ષાસન, સર્વોંચાસન,
સિદ્ધાસન વગેરે પણ જાતીય ઇન્દ્રિયના સંયમમાં ઉપયોગી થાય.
ત્રાટકે આંખોને ગમે તેમ જલકવા નહીં દે. ખદાર જતા હો ત્યારે

પણ નાસામે ત્રાટક કરવાનો અભ્યાસ રાખો. શરૂઆતમાં યોનિમુદ્રા જ્ઞાન અને શ્રવણને કાળમાં રાખવામાં મદદરૂપ થશે. ખરેખર સાદી હિપર મુલાનું રાખો.

૧૦. મળને દૂર કરો

મળ, વિક્ષેપ અને આવરણ એમ ત્રણ પ્રકારના દોષ મનમાં હોય છે. પરિપુષ્ટોને મળ કહેવાય છે. મળ એટલે મનની અશુદ્ધિ. મળનું વિશુદ્ધીકરણ એટલે ચિત્તશુદ્ધિ. વિશુદ્ધીકરણ એ યોગનું પહેલું પગથિયું છે. અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય તો મુક્તિ અને સિદ્ધિની સહજ અવસ્થા પ્રગટે છે. મળનું નિવારણ પોતે જ મોક્ષ છે. વાસના ઇન્દ્રિયોને ચલાવે છે, ચંચળ કરે છે. આ પરિપુષ્ટોના ત્યાગ અને ઇન્દ્રિયોનો સંયમ થાય તેને સત્વશુદ્ધિ કહેવાય. આ પરિપુષ્ટો યોગમાં અવરોધક છે. એમને સંપૂર્ણતવા નિર્મૂળ કરવા જોઈએ. એમને મૂળમાંથી ખેંચીને કંગોળી નાખવા જોઈએ. કયાંય શુભ રીતે એનો અંશમાત્ર પણ ન જામે એની તમારે સાવચેતી રાખવી જોઈએ. પરિપુષ્ટો હિપરાંત ૭ખીજી પણ અશુદ્ધિઓ હોય છે. આમ અશુદ્ધ મનની કુલ ૧૩ વૃત્તિઓ હોય છે. એ આ પ્રમાણે છે :

૧૩ વૃત્તિઓ

૧ કામ	૭ દંભ
૨ ક્રોધ	૮ દર્પ
૩ લોભ	૯ અસૂયા
૪ મોહ	૧૦ મૃદ્યા
૫ મદ	૧૧ અહંકાર
૬ મત્સર	૧૨ રાગ

સર્વ પ્રકારની વાસનાઓ એટલે કામ, એનો ખાસ અર્થ છે જાતીય વાસનાવૃત્તિ. ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, ઈર્ષ્યા, દંભ વગેરેના અર્થ જાણીતા છે. માત્સર્ય એટલે પોતાના કરતાં ત્રીમંત તરફ ઈર્ષ્યા. બીજાના કરતાં પોતાની જાતને મોટી માનવી એ દર્શવૃત્તિ. બીજાને પોતાના જ જેટલા સુખ અને સમૃદ્ધિવાળો જોતાં માણસમાં જે ઈર્ષ્યાભાવ જામે તે અસુખ. બીજાને દુઃખ થાય તે સાડુ એવો ભાવ તે ઈર્ષ્યા. અહંકાર, રાગ અને દ્વેષના અર્થ ૨૫૯ છે.

૧૧. શાંતિના સહયોગી

એ નીચે પ્રમાણે છે : (૧) એકાંતવાસ સેવો. (૨) એકલા રહો, બીજાની સાથે બહુ ભગશો નહીં. (૩) ૪ કપડાં, ૧ ધાબજો ને ૧ લોટા સાથે રાખો. (૪) દાળ, રોટલી, બાત, શાક એ ચારમાંથી ગમે તે બે કે ત્રણ વસ્તુ ખાવાની રાખો. (૫) મીન પાળો. (૬) આસન-પ્રાથ્યાયામ કરો. (૭) નૃપ અને ધ્યાન કરો. (૮) યોગવાસિષ્ઠ, ઉપનિષદો, ગીતા, વિવેકચૂડામણિ અને અવધૂતગોતા વાંચો. (૯) સ્વત્સંગ કરો. (૧૦) સંતોષવૃત્તિ ડેળવો. (૧૧) બ્યર્થ આયોજન ના કરશો. (૧૨) કશાની અપેક્ષા ન રાખશો. (૧૩) વાસના ત્યાગીને નિષ્કામ કક્ષાના બનો. (૧૪) ક્રોધનો ત્યાગ કરીને અક્રોધી કક્ષાના બનો. (૧૫) તિરસ્કારવૃત્તિનો નાશ કરીને નિર્વેર કક્ષાના બનો. (૧૬) સમતાદૃષ્ટિ ડેળવો. (૧૭) સતત ચિંતન કરો. (૧૮) પ્રબળ ધીરજ ડેળવો. (૧૯) હામા, તિતિક્ષા, દયા, ક્રુણ્ણા, ઉદારતા અને વિશ્વપ્રેમની ભાવના ડેળવો.

મૌન, એકાંતવાસ, અન્યની સાથે હળવામળવાનો અભાવ—
એ બધાં જ તમને શાંતિ પ્રાપ્ત કરવામાં ખૂબ જ મદદગાર થશે.
દયા, પ્રેમ અને કરુણા જેવા સદૃશ્યો વિકસાવવાથી હૃદયમાંથી
ફૂરતા નાખૂદ થાય છે. પ્રાણાયામ, ધ્યાન અને નિદિધ્યાસન ચંચળવૃત્તિ
ઉપર નિયંત્રણ મૂકીને વિકૃત લાગણીઓ અને વર્ણિપુઓનો નાશ
કરશે. તમે પરમ શાંતિનો આનંદવિશ્રામ માણી શકશો. જરૂર છે
સતત, હઠ અભ્યાસની. તમારે એમાં ઉતાવળ કરવાની નથી. શાંતિ
ધીરે ધીરે, ક્રમે ક્રમે, એક એક ડગ ભરતાં પ્રાપ્ત થાય છે. માટે ખૂબ
જ ધીરજથી રાહ જુઓ.

૧૨. શાંતિનો રસ્તો

વિહાય કામાન્યઃ સર્વાન્પુમાશ્વરતિ નિસ્ક્રુદ્ધઃ ।

નિર્મમાં નિરહંકારઃ સ શાન્તિમધિગચ્છતિ ॥

(ગીતા ૨-૭૧)

જે પુરુષ સંપૂર્ણ કામનાઓ ત્યાગીને મમતારહિત, અહંકાર-
રહિત અને સૃષ્ટારહિત થઈને વર્તે છે એ શાન્તિ પામે છે.

શ્રદ્ધાવાન્ લમંતે જ્ઞાન તત્પરઃ સ્વયતેન્દ્રિયઃ ।

જ્ઞાન લબ્ધ્વા પરાં શાન્તિમભિરેણાધિગચ્છતિ ॥

(ગીતા ૪-૩૬)

જિતેન્દ્રિય, તત્પર થયેલો, શ્રદ્ધાવાન પુરુષ જ્ઞાન પામે છે.
જ્ઞાનને પ્રાપ્ત થઈને એ તત્ક્ષણ પરમ શાન્તિને પ્રાપ્ત થઈ જાય છે.

યુક્તઞ્ચેવં સદાત્માનં યોગી નિયત્તમાનસઃ ।

શાન્તિં નિર્વાણપરમાં મત્સંભ્યામધિગચ્છતિ ॥

(ગીતા ૩-૧૫)

નિરંતર (પરમેશ્વરના રસરસમાં ધ્યાન) જોડનારો, અધીન
મનવાળો મોઘો ધારામાં ગિમિતિરૂપ પરમાનંદ પરશદાશવાળો શાન્તિને
પ્રાપ્ત પાવ છે.

૧૭. સાધના

૧૦ અભ્યાસ

આર અભ્યાસ (ઉપરના ૧૨ માં વિલાસના મીતાના ૩ શ્લોક) :

- ૧ નિષ્કામ દશા પ્રાપ્ત કરો.
- ૨ નિરપૂલ દશા પ્રાપ્ત કરો.
- ૩ નિર્જલ દશા પ્રાપ્ત કરો.
- ૪ નિરહંકાર સ્થિતિ મેળવો. (૨-૭૧).

આમાં આટલું ઉમેરો :

૫ અહતો કલ્પા ડેઝવો.

કર્તૃત્વનું અભિમાન દૂર કરીને, અકર્તૃત્વશુદ્ધિ જગાડીને
આ દશા ડેઝવાય.

૬ નિર્દોષ અવસ્થામાં વિરામો.

ત્રણ અભ્યાસ :

૭ શ્રદ્ધા ડેઝવો.

૮ ભક્તિ ડેઝવો.

૯ ઇન્દ્રિયોનો સંયમ ડેઝવો. (૪-૩૯)

એક અભ્યાસ :

૧૦. મનનું નિયંત્રણ કરો. (૬-૧૫)

ઉપરના ત્રણ સ્તોત્રોને ઠંઠરથ કરીને અંતરમાં ઉતારી લો. એમનું વારંવાર રટણ કરો. ઉપરના દસ અભ્યાસ એક પછી એક કેળવતા જાઓ. તમે કેટલા આગળ વધ્યા હો ને સફળ થયા હો એ દર અઠવાડિયે ધ્યાનપૂર્વક તપાસતા રહો. જાણે કે આ દશા તમને પ્રાપ્ત થઈ ગઈ છે એવી કલ્પના કરો. એ દશા પ્રાપ્ત કરવાની એક પ્રખળ અંખના તમારી અંદર જગાડો. પછી તમારી હ્રસ્વાશક્તિ પણ દૃઢ થશે. અંખના અને હ્રસ્વાશક્તિ વચ્ચે ગાઢ સંબંધ છે. આ દશા, સદ્ગુણો અને અંતિમ સમિચ્છાનંદ કક્ષા મેળવ્યા પછીના અસીમ લાલની કલ્પના કરો — શાન્તમ્, શિવમ્, શુભમ્, સુદરમ્, કાન્તમ્, કેવલ્યમ્, નિર્ગુણમ્, ચૈતન્યમ્ । આ દશાને ખરેખર પ્રાપ્ત કરનારા અને આત્મેય છત્રાંત એવા પૂર્ણ સિદ્ધોની અવસ્થા અને આનંદનો ખ્યાલ કરો. થકા કેળવો, વિશ્વાસ રાખો, રુચિ કેળવો, ધ્યાન આપો. તમે નિઃશંક સફળ થશો જ. ભગવાન કૃષ્ણની આ વાણી યાદ રાખો : “નિવસિષ્યસિ મય્યેવ અતઃ કાર્વ ન સચાયઃ — તું મારામાં જ નિવાસ કરીશ એમાં શંકા નથી.”

૧૩. નિર્દોષ અવસ્થા

તમે નિર્દોષ હશો તો જ નિરપૃહ થઈ શકશો, પણ નિરપૃહ હશો તોય નિર્દોષ થવાનું મુશ્કેલ છે, કારણ કે મનની મૂળમૂલ પ્રકૃતિના કારણે પ્રત્યેક દંડ રાગ-દ્વેષ, ગમા-અણગમા અને આકર્ષણ-અપાકર્ષણ સંજ્યા જ કરે છે. પછી એ શારીરિક દુઃખ અને સુખ કે ઠંડી અને

મરમીના તેમ જ જૂખ, તરસ આદિ સરીરક્રિયાઓ દ્વારા મન ઉપર થતી અસરોના અતિ નિમ્ન પ્રકારના હંદ દોષ, અથવા તે સ્વજ્ઞતા અને નિષ્ક્રિયતા, વિજય અને પરાજય, આનંદ અને શોક, પ્રેમ અને ધિક્કાર વગેરે લામણીઓ અને દુઃખો દ્વારા સ્પર્શતા મધ્યમ કક્ષાના હંદ દોષ, અથવા તે સત્ય-અસત્ય, તર્ક-વિતર્ક, સદ્ગુણ-પાપ વગેરે શુદ્ધિ-વિવેક દ્વારા યતા ને મનને સ્પર્શતા ઊંચા પ્રકારના હંદ દોષ, પણ છેવટે એ હંદના પરિણામ રાગદ્વેષયુક્ત જ દોષ છે. જો તમારે વાસનાઓ અને દુઃખોમાંથી મુક્ત થઈને નિરપેક્ષ બનવું હોય, તો તમારે નિર્દંડ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવી જ પડશે. આત્મસમર્પણ કરવાથી, સર્વત્ર નારાયણને જોવાથી [અર્થાત્ ભક્તની દૃષ્ટિએ વિશ્વને જોવાથી], અભિદૃષ્ટિ, વિચાર અને અપવાદ તેમ જ સિવોદ્ધાવના [વેદાંતીની દૃષ્ટિથી] દ્વારા નિર્દંડ અવસ્થા પ્રાપ્ત થઈ શકે.

૧૪. ૩ વર્ષ સગી એકાંતવાસ

[શિષ્યરની વાત]

એકનાથ આ સંસારમાં પોતાના પત્ની અને બાળકો સાથે રહેતા ને એ સાથે ભક્તિયોગની સાધના કરીને એમણે સાયુજ્ય પ્રાપ્ત કરેલું. રાજા જનકે મિથિસાનું રાજકાજ ચલાવતા રાત્રિ પ્રાપ્ત કરું હતું. વિષ્ણુએ વેદાંતમંથ પચ્ચદશીના કર્તા સ્વામી વિદ્યારણ્ય વિજયનગરના દીવાન હતા. એ રાજ્યના દીવાન તરીકે નોકરી કરતા, ધ્યાનનો અભ્યાસ પણ કરતા ને એ રીતે સંસારમાં રહેવા છતાં એમણે આત્મસાક્ષાત્કાર કર્યો હતો. ગીતાના ઉપદેશનો અર્ક જ એ છે કે આ જગતમાં રહીને, તેના જ દ્વારા સાક્ષાત્કાર

કરવાનો છે. શ્રી તિલક અને શ્રી અરવિદે ગીતાના આ સિદ્ધાંત ઉપર ખૂબ જ ભાર મૂક્યો હતો. યોગમાં અવરોધ બહારથી નહીં પણ અંદરથી જ આવે છે. સંપૂર્ણ પ્રત્યાહારનો અભ્યાસ થાય તે પછી તો તમે હચ્છો ત્યાં રહી શકો. આ બધું નિઃશંક સાચું છે. આ સાથે એના બીજા પાસાનો વિચાર પણ કરવા જોવો છે. માત્ર એકપક્ષી ન થવું જોઈએ. ફાલતી બીજ બાજુ તરફ પણ જોવું જોઈએ.

સંસારમાં રહીને પણ સાક્ષાત્કાર થઈ શકે છે, પણ જગતના મોટાભાગના માણસો માટે એ મુશ્કેલ છે. એ કહેવું સહેવું છે, આચરવું મુશ્કેલ. શ્રી અરવિદે સંસારની વચ્ચે રહીને સાક્ષાત્કાર કરવાનો ઉપદેશ કરે છે, પણ પોતે તો એકાંતવાસ જ સેવે છે. જગતમાં ફેટલા જનક, એકતાથ અને વિદ્યારણ્યો થયા છે? એ લોકો તો વાસ્તવમાં યોગબ્રહ્મ આત્માઓ હતા. એ કારણે જ તો જગતમાં રહેતા હોવા છતાં ધ્યાન કરી શકતા હતા, પણ બહુમતી લોકોને માટે તો આ અસંભવ જ છે. જગત અને જગદીશ્વર બેયની એકીસાથે સેવા કરવી એ સાવ અશક્ય છે. મન માત્ર એક જ વસ્તુ મદ્ય કરી શકે છે. સ્વામી રામતીર્થ બે વર્ષ લગી ક્ષત્રપુરીમાં એકાંતવાસમાં રહેલા. જિસસે ૧૮ વર્ષ કપા ગાળ્યા એની ફોર્મને ખમર નથી. ભગવાન બુદ્ધ હિરુવેલા જ ગલમાં ૬ થી ૮ વર્ષ લગી એકાંતમાં ગયેલા. બીજા ઘણાઓએ સાધકાવસ્થા દરમ્યાન એકાંતવાસ સેવેલો. ગીતમ નિધિ પોતાના ન્યાયમૂત્રામાં જણાવે છે કે પદ્માડની ગુફા, રેતીની પથારી, નદીનો કિનારો અને પદ્માડનો ટોળાવ એ બધા જ ધ્યાન માટે ઉપકારક છે આ જગતમાં શરૂઆત કરવી સહેલી છે, પણ જેમ જેમ આગળ વધીએ તેમ ગંગા અને નર્મદાના કિનારા, સાગરતીર, સુદર કુંગરાઓ વગેરે જગાઓ બંધ થઈ રહેવું જોઈએ. એની ખૂબ જ પ્રકૃત્વતાપ્રેરક અને

ઉત્સાહદાયક અસર થાય જ છે; જાણી તો જગતમાં વાતાવરણ એકદમ અવરોધક છે. એનાથી આપણી જાનેન્દ્રિયો, ઇન્દ્રિયો, નેરકોગે અને જ્ઞાનતંત્રીઓ ઉપર સુભગ અસર થાય છે, એમનામાં ચેતનદાયક જન્યુતિ આવી જાય છે. એવેતાએવેતર ઉપનિષદના શબ્દો જુઓઃ “અગ્નિ, ઠાસણા અને ઠાંકણ વગરની સપાટ જગાએ, જસઝરણી જ્યાંદિના અવાજ વડે જ્યાં મનને આનંદ આવતો હોય, અંખને ગમતાં દ્રવ્યો હોય, ગુદામાં પવન આવતો ન હોય—એવી જગાએ માણસો પોતાના મનને ઈશ્વરમાં જોડેલું.” જ’ગતમાં એકાંતવાસ માટે દાખલ થવું એ જાણે ઉચ્ચ અભ્યાસ માટે વિશ્વવિદ્યાલયમાં દાખલ થવા જેવું છે. જાતે સાક્ષાત્કાર કરો અને એ જ્ઞાન જગતમાં પ્રસારો, આ જ છે સાચો જ્ઞાનયત્ન. ઉત્તમોત્તમ સદાય પણ આ જ છે. તો જ માનવીનાં સર્વ દુઃખોના મૂળ જેવી અવિદ્યાને દૂર કરી શકો. જો ૫૦ વ્યક્તિઓનાં મનમાં પરિવર્તન આણી શકો તો એ તમારા દેશની મોટી સેવા ગણાયે. દોરિપટલો, કોથો વગેરે હમારતો ખાંધરી એ સામાજિક સુધારણા—સાદ્સૂરીનું કામ છે. તમે જ્યાં દુર્ગુણોને નિર્મૂળ નથી કરી શકવાના. દહમાં દહ એ દુર્ગુણો એક ખૂણેથી બીજે ખૂણે પેસી જાય છે એટલું જ.

૧૫. ગુરુ

[અનિવાર્ય આવશ્યકતા]

तद्विद्धि शशिपातनं पटिप्रदनेन मेवया ।

उपदेक्षन्ति ते ज्ञानं ज्ञानिनस्तत्त्वदर्शिनः ॥

(ગીતા ૪-૩૪)

“દંડવત્ પ્રજ્ઞામ, સેવા, નિષ્કપટભાવથી કરવામાં આવેલા પ્રશ્ન દ્વારા એ જ્ઞાનને જાણુ. એ તત્ત્વજ્ઞ યાત્રીજન તને જ્ઞાનનો ઉપદેશ કરશે.”

યોગવાસિષ્ઠના શબ્દો વાંચો :

“જ્ઞાનના સાચા સાધકોને ગુરુની વાણી સાક્ષાત્કાર શક્ય બનાવશે. આચાર્યના આશીર્વાદ શિષ્યને મળે તો એ તરત જ આંતરિક બ્રહ્મતત્ત્વ સીધું જ જાણી લે છે. ગુરુ અને આધ્યાત્મિક શ્રદ્ધા વગર એ જ્ઞાન મેળવવું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. આચાર્ય, શાસ્ત્રો અને સાધક એ ત્રણેનો સુમેળ સધાય તો તમામ બંધનને પારની મુક્તિ દશા મેળવી શકાય.” ગુરુ જ અવિદ્યા ઉપરનું આવરણ હટાવે છે. ગુરુની પાસે જતાં પહેલાં આ ચાર લક્ષણ પ્રાપ્ત કરેલાં હોવાં જોઈએ : ગુરુ પ્રત્યે ભક્તિ, નિષ્કામ કર્મ અને ધર્મ-નિયમના અભ્યાસ દ્વારા વિક્ષેપનિવારણ, માનસિક બ્રહ્મચર્ય દ્વારા મનની સત્યમાં સ્થાપના અને જીવ-ભાવનામાંથી મુક્તિ. આટલું હોમ પછી જ ગુરુ સાંભળશે અને તમને તત્ત્વમત્તિ મહાવાક્યના રહસ્યની દીક્ષા આપશે. તમારે એટલું યાદ રાખવાનું છે કે ગુરુ પરોક્ષ જ્ઞાન આપી શકે ને તમારી શંકાઓનું નિવારણ કરી શકે, પણ છેવટે તો તમારો પોતાનો નિષ્કાલ્પો પુરુષાર્થ જ અનિવાર્ય મહત્ત્વનો છે. ગંગામાંથી પાણીના પાંચ ઘડા લાવી નાખવાથી ગુરુદેવની કૃપા થઈ જશે ને મુક્તિ મળી જશે એવા ખોટા ભ્રમમાં રહેશો નહીં. એક રીતે તો કોઈ ગુરુ, કોઈ ઈશ્વર તમને મુક્તિ આપી શકે તેમ જ નથી. એ તો તમારા પોતાના પુરુષાર્થ ઉપર છોડી દેવામાં આવ્યું છે. શાસ્ત્રો રસ્તા બતાવે છે, ગુરુ બ્રહ્મના સ્વરૂપનો ખ્યાલ આપે છે, પણ સતત નિદિધ્યાસન દ્વારા બ્રહ્મ સાથે તદ્મય થવા માટે તો તમારે જાતે જ સાધના કરવી પડશે. સેવાનો દોંગ કરીને, મૂળ પડ્યા રહેવાથી ગુરુ કૃપા કરશે ને મુક્તિ મળશે એમ માનવાની ગંભીર ભૂલ કહી શકેશો નહીં. વસન્તિ જ્ઞાનચક્રુષઃ (ગીતા ૧૫-૧૦)—તમારી દિવ્ય

દષ્ટિથી તમે પોતે જ મુચ્છિદાન'દને જાણી લો. શાસ્ત્રો આને ઉપાય બતાવે છે : શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન. માત્ર શુદ્ધાણીના શ્રવણથી જ મુક્તિ મળી જતી હોત તો મનન અને નિદિધ્યાસનનો ખોટોખોટો ઉમેરો શું કરવા ક્યો હોત ? મનન અને નિદિધ્યાસન એ બેય સાધન સાધકે પોતે કરવાનાં હોય છે.

उद्धरेदत्मनात्मानं ज्ञात्मानमयमादधेन्द्र । (ગીતા ૬-૫)

“આત્માથી આત્માનો ઉદ્ધાર કરો. પેદાની જાતને વિષાદ-મરત ન બનાવશો.”

૧૬. શાસ્ત્રોમાં શ્રદ્ધા

બ્રહ્મને શ્રુતિઓ દ્વારા જાણવાનું છે. સ્વતંત્ર વિચાર અને તર્કવિતર્કને એની સાથે કોઈ સંબંધ નથી. બાહરાવશ્ય હંમેશાં વેદવાણીનો આશ્રય લેતા. શ્રુતિઓ આથી અને આધાર રાખવાલાયક છે. આપણા વિચાર અને દર્શન કરતાં પણ શ્રુતિપ્રમાણ ઉચ્ચ છે. તર્કવિચાર તો જૂઠો પણ કરાવે. એક ગરણીનું દર્શન એટલે આખા જગત સિવાયનું માત્ર બરણીનું જ દર્શન. પણ આમાં તો બરણી અને આખું જગત આપણી સામે એકીસાથે પ્રત્યક્ષ થાય છે. પરંતુ અલ્પ-મય મન વધના બીજા ભાગને શી રીતે જોઈ શકે ? એ તો અશક્ય છે. એટલે જ ભૌતિક આંખે ધમેલું દર્શન એ શ્રુતિ જેટલું સત્ય અને આધાર રાખવા યોગ્ય નથી. મણુકામાં તમને વાદળો રંગ દેખાય છે. હકીકતમાં એ અધ્યાસ છે, ખોટું આરોપણ છે. આમ, દષ્ટિના પ્રમાણ ઉપર આધાર ન રાખી શકાય. પણ શ્રુતિ તો સાચું દર્શન છે. એ તો ત્રપિઓની, સંતોની પ્રત્યક્ષ અનુશ્રુતિઓ છે. શ્રુતિઓ બ્રહ્મનું સ્પષ્ટ જ્ઞાન આપે છે. એ આપણા પ્રમાણગત સંદેહ

અને વેદાંત શાસ્ત્રોની સમ્માર્થ વિષેની શંકાને માળા નાખે છે. ઈશ્વર અથવા અલ્પ અતીન્દ્રિય હોઈને ઇન્દ્રિયોની પકડમાં ન આવે. એ અવાહનનોગોચર—મન અને વાણીથી પર—છે. શ્રુતિ એ નિદિધાસનના પાયાનું કામ કરે છે. તત્ત્વમસિ, અહં મદ્માસ્મિ વગેરે શ્રુતિમહાવાક્યો સાંભળવાથી અભ્યાસરૂઢિ જાગે છે. શ્રુતિએના અવધુ—મનન વિના જ્ઞાનયોગ અશક્ય છે. ડેટલાઈ વિદ્વાન પણ મૂખાંઓ, જેઓ પોતાના પૂર્વમહો અને કલ્પનાઓને જ શુદ્ધિયુક્ત તર્ક માનવાની ભૂલ કરે છે, એમની શુદ્ધિમાં ઊતરે એટલા શ્રુતિભાગને જ એ સ્વીકારવા તૈયાર થાય છે. એવા લોકો આ સંસારચક્રમાંથી કદી મુક્ત થઈ શકવાના નથી. એવા લોકોનો વિનાશ જ થાય છે.

૧૭. સાધકોની પસંદગી

(મ) અર્થ એ જ જેનું 'ખેડ હોય અને જેનું' મન નારીમાં લાગેલું હોય એવા માણસ માટે કોઈ શું કરી શકવાના હતા? જેના વિષમસંસ્કાર પ્રબળ હોય, જેનામાં અતિશય બહિર્મુખવૃત્તિ હોય તે કામક્રોધપરાયણતા (ગીતા ૧૬-૧૨) એ જેનો આદર્શ હોય, જે કામિનીકાંચનપરાયણ હોય એવાને માટે કોઈ કશું જ ના કરી શકે. આ છીછરા, ભૌતિક જગતના સામાન્ય ભોગ-વિલાસોથી જેને પૂર્ણ સંતોષ મળી જતો હોય એના માટે ખીન્ને કોઈ શું કરી શકે? વિદેશમાંથી તાજા આવેલા ને વાસનાભરી યુવતીને પરણેલા, વિદેશી હિપાધિ મેળવેલા, ૨૫ વર્ષના યુવકને તમે શ્રી દત્તાત્રેયની અવધૂતગીતા કે શંકરાચાર્યના વિવેકચૂડામણિ જેવા અમૂલ્ય ગાનરત્નોથી ભરેલા ગ્રંથ આપો તોય પેણા એ ગ્રંથોને કચરાટોપણીમાં ફેંકી દેશે. એમાં એને કદી રસ પડવાનો

જ નહીં. એના વિચારો અનાત્મવિષયોમાં ચક્ર્યૂર છે. એનો માનસિક પ્રવાહ જીવી દિશામાં વધી રહ્યો હોય છે. આચાર્ય, ગુરુ, તત્ત્વત્ત્વિ જેવાં મહાવાક્યો અને યોગવાસિષ્ઠ જેવાં જ્ઞાનશાસ્ત્રો આવા માણસ માટે સાચા નિરર્થક હોય છે.

(૧) એ જ પ્રભુત્વ એ જ માણસને ૨૦ વર્ષ પછી, જ્યારે એની પત્ની અને એકમાત્ર પુત્ર મરી ગયા હોય અને પેાતે જલ્પકર દુઃખ સદન કરી રહ્યો હોય ત્યારે આપો, તો એને તરત જ રસ પડશે. જેનો સમગ્ર દૃષ્ટિકોણ જ ખલ્લાઈ ગયો હોય એના ઉપર જ આની અસર થાય. (૧) વેદાંતસંસ્કારો, (૨) અંતર્બુદ્ધિ અને (૩) મોક્ષપ્રયત્ન — આ ત્રણ ગુણો પ્રભુજ્ઞાનના સાધક માટે અનિવાર્ય છે. આ ત્રણ ગુણ ધરાવનારનું મન જ્ઞાન માટે તત્પર હોય જ એટલે એને બહુ સહેલાઈથી અમર કરી શકાય.

૧૮. સાધનચતુષ્ટય

[મુક્તિનાં ચાર સાધન]

સાધકની પાસે વિવેક, વૈરાગ્ય, વ્રત્સંપત્ત અને યુગ્મશા એમ ચાર સાધન હોવાં જોઈએ.

૧. વિવેક

આત્મા-અનાત્મા, સત્-અસત્, નિત્ય-અનિત્ય અને દ્રષ્ટા-દશ્ય વચ્ચેનો ભેદ પારખવાનો શક્તિ એટલે વિવેક.

વિવેક ચિત્તશુદ્ધિનું પરિણામ હોય છે. એ નિષ્કામ કર્મો દ્વારા આવે છે.

૨. વૈરાગ્ય

પૃથક્કરણ કરો, (તત્ત્વોની સાચી સ્થિતિ) જાણો અને ત્યાગો. આ જગત કે પર જગતના આનંદ પ્રત્યે અલાભ ભાવ એટલે વૈરાગ્ય. જરૂર છે વિવેકપૂર્વક વૈરાગ્યની.

બ્રહ્મ સત્ય જગન્મિથ્યા
જીવો મત્તૈવ નાપરઃ ।

“બ્રહ્મ સત્ય છે, જગત મિથ્યા છે જીવ બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ છે, અલગ નથી” —આવા પ્રકારનો વૈરાગ્ય જ સાધકને ખરેખર મદદરૂપ થાય છે.

આ સાચા વૈરાગ્યનું ફળ હોય છે મોક્ષ એટલે કે બ્રહ્મગતિ. અને આ મોક્ષનું ફળ હોય છે પૂર્ણ સંતોષ — પૂર્ણ, સંપૂર્ણ, પરિપૂર્ણ અવસ્થામાં નિવાસ. આમાં ઇન્દ્રિયોનો સંપૂર્ણ વિનાશ થાય છે તે પાછળની ઇન્દ્રિયગત વાસનાઓનું સ્મરણ સરખું રહેતું નથી.

ચાર પ્રકારનો વૈરાગ્ય :

- ૧ મૃદુ
- ૨ મધ્યમ
- ૩ અતિમાત્ર
- ૪ પર

પર વૈરાગ્ય માત્ર બ્રહ્મગતિ પછી જ પ્રગટે છે.

૩. ૫૬ સંપત્તિ

નીચેના ૭ સદ્ગુણોને એકીસાથે એક જ ગુણ તરીકે લેવામાં આવે છે :

- (૧) કમ—કાનિ, કનિ, કનના નિર્વચન કાદિ કમંચ છે,
 (૨) કમ—કાનિ, કનિ, કનના નિર્વચન કાદિ
 કમંચ છે,
 (૩) નિનિદા—કલનકલિ, કલિ—કલિ, કુલ—કુલ વચે
 કલિ વચે પણ મનની સમતા,
 (૪) ઉપાનિ—કનિ, કનિ, કનના
 (૫) કમ, કાન—કનિ, કનના, મનની સમતા,
 (૬) કમ—કાનિ અને કુલના વચનોમાં વિષય,
 (૭) કુલ—કુલના મનના ક્રમના.

૧૯. પ્રત્યક્ષ*

દે ક્રોધઃ । મિત્ર દિવ્યાત્માયો, અમૃતપુત્રો, અમરતાનાં
 સંતાનો । આજ માત્ર અતર અવર્ણનીય આનંદથી ભરતો છે.
 તમારી વચ્ચે આવવાથી અને અમીમ આનંદ થાય છે, તમારી
 ભૂખની મેવા દરવાની અને અનોખી તક મળી છે.

આજ દુ તમને એક ક્રોધી વધારે મદત્વના વિષય—અત્યર્થ
 વિષે સ્તોત્રમાં માત્ર ૧૨, વિગ્યા, વાળી અને કમની પવિત્રતા
 એટલે અત્યર્થ, એનો અર્થ છે કદ પ્રદારનો સંવચ, અત્યર્થમાં
 તનીવ મનિષ્યો ઉપગત પણ સર્વ મનિષ્યોના સંવચનો સમાવેશ
 થાય છે. અત્યર્થનો આટલો વ્યાપક અર્થ થાય છે, એમાં ચારિત્ર્ય

* ઉપર પ્રદેશના પેલી વિષયના તમામપુત્રની પદ્ધતિ દારદરમાં
 આપેલ વ્યાખ્યાન.

અને શીલના ઘડતરનો સમાવેશ પણ આવી જાય છે. બ્રહ્મચર્ય સહુથી વધારે ધ્વજનીય અને અગત્યનું છે. કહેવાય છે કે જ્ઞાન એ શક્તિ છે. હું હિંમત સાથે એમાં ઉમેરવા માગું છું કે ચારિત્ર્ય—શીલ એ જ શક્તિ છે; એટલું જ નહીં, એ જ્ઞાન કરતાં ઘણી ઘણી જિંચી શક્તિ છે.

તમારામાંથી દરેકે પોતાના ચારિત્ર્યના ઘડતર માટે શક્ય એટલી વધારે મહેનત કરવી જોઈએ. તમારા ચારિત્ર્યના ઘડતર ઉપર જ તમારા સમગ્ર જીવન અને સફળતાનો મુખ્ય આધાર છે. જગતના તમામ મહાપુરુષોએ પોતાની મહાનતા માત્ર ચારિત્ર્ય દ્વારા જ પ્રાપ્ત કરી હતી. જગતમાં જેટલા ચમકતા માનવસિતારા છે એ બધાને મળેલાં કીર્તિ, માન અને પ્રતિષ્ઠા માત્ર તેમના ચારિત્ર્ય દ્વારા જ પ્રાપ્ત થયાં હતાં.

ઈશ્વર રસ છે—ત્મો વૈ સઃ રસ એટલે વીર્ય પણ થાય. આ રસની પ્રાપ્તિ થાય તો જ તમને અમર આનંદ મળે.

બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી રસસંચય થાય અને એનાથી બ્રહ્મચર્ય પાળવાની શક્તિ મળે. બ્રહ્મચર્ય એક એવો આચાર છે જેનાથી તમે બ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરી શકો છો. અને એટલા માટે જ તો કહેવાયું છે કે જાવારઃ પ્રથમો ધર્મઃ. બ્રહ્મચારી—વિદ્યાર્થી—સાધકની સહુથી અગત્યની ફરજ છે આ આચાર પ્રાપ્ત કરવાની.

આ આચાર સિદ્ધ થતાંની સાથે જ તમે પૂર્ણ ધૌવન, અનંત મુખ, કીર્તિ અને પુરુષત્વ મેળવી શકશો. આચાર એટલે ચારિત્ર્યઘડતર. તમારું ચારિત્ર્ય જરાજીર હોવું જોઈએ, નહીં તો તમારું વીર્ય, બ્રહ્મચર્ય ખંડિત થશે ને એથી મૃત્યુ વહેતું આવશે. શ્રુતિઓ તો જાહેર કરે છે કે માણસ શતાયુ જ હોય. માત્ર બ્રહ્મચર્ય દ્વારા જ આ સો વર્ષનું વય મેળવી શકાય.

“સતાયુ ધર્મ સક્રાય અથવા એથી પણ વધારે છત્રી યજ્ઞપ
એ ધર્મ યજ્ઞપત્રીનું વિધાન નથી. મનોવૈજ્ઞાનિક અને પ્રાકૃતિક
નિયમેને ખ્યાલમાં રાખીને જોઈએ તો પુખ્તતા પ્રાપ્ત કરવામાં
જોડેલા સમય જાણ છે એનાથી પાંચગણું આયુ તો માનવીનું હોય
જ, પશુઓના જીવનમાં આ નિયમ કામ કરતો જોવા મળે છે.
પોડો પાંચ વર્ષે પુખ્ત ધર્મને ૨૦ થી ૨૫ વર્ષ જીવે છે. જિંટ
આઠ વર્ષે પુખ્ત ધર્મને ૪૦ વર્ષ જીવે છે. માણસ ૨૦ થી ૨૫
વર્ષે પુખ્ત થાય છે, જે અકરમાલોને ના ગણીએ તો કહી સકાય
કે માણસનું જીવન સો વર્ષથી તો ટૂંકું ન જ હોવું જોઈએ.”
પશ્ચિમના જે. મિલ્ટન સેવરનના આ સંદેશ છે. હિંદુઓનાં શાસ્ત્રો,
કૃતિઓ, વેદો અને પુરાણોમાં અલ્પયર્ષાશ્રમનાં ૨૫ વર્ષ બતાવીને
સમય જીવનનો આકડો આપવામાં આવ્યો છે તેની આ સાથે
ગુણના કરો. એમાં પહેલાં પચીસ વર્ષનો ગાળો અલ્પયારી—વિદ્યાર્થી—
સાધક માટે અલ્પયર્ષનો ગાળો છે. આ દરમિયાન એણે વીર્યસંચય
કરવાનો અને કડક અલ્પયર્ષ પાળવાનું. આ બન્ને એકબીજા ઉપર
આધારિત છે. અષ્ટાંગયોગના પુરસ્કર્તા મહર્ષિ પતંજલિએ કહ્યું
જ છે : “મય્યર્ચ્યગ્નિષ્ઠાન્ના વીર્યલાભઃ.”

આ ઉપરાંત નમારે એક ખીજ વાત પણ માદ રાખવાની
છે “આહારવિહાર, વ્યસાવ, શાંતિ, પવિત્રતા અને જીવન પ્રત્યેનો
આસાવાદી દષ્ટિકોણ—આ પાયા ઉપર જ દીર્ઘ જીવનનાં રહસ્યોનો
ઉપયોગ યર્ષ સહે. દારૂડિયા, આળસ, દુઃખી, નિરાસાવાદી,
રખકુઓ અને ચારિત્રવીનો માટે દીર્ઘ જીવન નથી જ.

“ને એટલે જ ભારતના પ્રથમ વિધાનદાતા મનુ કહે છે કે
વિદ્યાવયમાં અભ્યાસ કરનારે મલ્લ, માંસ, અત્તરો, માળા, ગરમ
ગીળે, તેલ, અંજન, પગરખાં, છત્રી, જુગાર, નિંદા, અસત્ય,
નારીદર્શન, મારામારી, અન્ધની સાથે સંવાનું વગેરે ક્રિયાઓનો

ત્યાગ કરીને પોતાની ઇન્દ્રિયોને કાળમાં લેવી જોઈ એ. વિદ્યાસાધકે સ્વપ્નમાં પણ પોતાની વીર્યશક્તિને વેડકાવા દેવી ન જોઈ એ. જો એની જાગૃત્તિમાં એવું થાય તો એ પોતાનો ધર્મ ચૂકવો કહેવાય. એના માટે એ મૃત્યુ જ કહેવાય. એ પાપ છે, પતન છે. જો સ્વપ્નમાં એવું થાય તો લગવાનની પ્રાર્થના કરીને વીર્યસંયમ કરવા માંડવું જોઈ એ. ભક્તિસભર હૃદયે એટલે ઇશ્વરની પ્રાર્થના કરવા સાથે ક્રિપાનિપદનો આ મંત્ર રટવો જોઈ એ—“પુન-મનિન્દ્રિયમ્ ।”

બ્રહ્મચર્ય દ્વારા જ તમે આધિભૌતિક, આધિદૈવિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ કરી શકશો.

નીચે બ્રહ્મચર્યભંગનાં આઠ અંગ આપવામાં આવ્યાં છે. અખંડ બ્રહ્મચર્યના અભ્યાસમાં આ આઠ રખસનરૂપ હોય છે. પૂરતી સંભાળ, નિષ્કાલયો સંયમ અને કઠોર સાવચેતી તેમ જ આત્મનિરીક્ષણ દ્વારા આ આઠ અવરોધોને તમારે ટાળવા જોઈ એ.

- ૧ દર્શન [વાસનામય નજરે સ્ત્રી તરફ જોવું તે]
- ૨ સ્પર્શન [તેને ગ્રસ્પેશની ઇચ્છા]
- ૩ કેસિ [તેની સાથે રમત]
- ૪ કીર્તન [એના ગુણોની પોતાના મિત્રો સામે પ્રશંસા કરવી તે]
- ૫ ગુણભાષણ [એની સાથે ખાનગીમાં વાત કરવી તે]
- ૬ સંકલ્પ [એને એકાંતમાં વાદ કરવી તે]
- ૭ અધ્યવસાય [એની સાથેના પરિચયનું ગૂઢ જ્ઞાન મેળવવાનો પ્રયાસ]
- ૮ ક્રિયાનિવૃત્તિ [કામસંતોષ]

પોતાના સ્વરૂપમાં તફાવત થયેલો જાની જ પ્રથમ વર્ગીતો, સર્વોચ્ચ બ્રહ્મચારી છે.

શતદર્શન પછી અને તેમ વંશ ચલાવવા, પુત્રપ્રાપ્તિ માટે, પોતાની ધર્મપત્ની સાથે, સંયમિત સંગ કરે એને પણ સાચો બ્રહ્મચારી કહેવાય.

મારા વહાલા ભાઈજી ! તમારા જીવનને ટકાવનાર, તમારા પ્રાણનો પ્રાણ, જે તમારી આંખોમાં ઝગમગે છે, જે તમારા ગાલ ઉપર ચળકે છે એ વીર્ય તો તમારો અમૂલ્ય ખજાનો છે. આ મુદ્દો પરાંપર યાદ રાખજો. વીર્ય તમારા લોહીનો અર્ક છે. વીર્યનું એક ઝિંકુ લોહીનાં ૪૦ ટીપાંથી સર્જાય છે. આ ઝિંકુ કેટલું અમૂલ્ય છે એ તો વિચારો ! જીવનના અર્કનો પરાંપર વિચાર કરીને એના મહત્વને સમજજો. વીર્ય સર્વ સમૃદ્ધિ છે, ભગવાન છે, સીતા છે, રાધા છે, દુર્ગા છે. એ જ છે ક્રિયાશીલ—ગતિશીલ ભગવાન. એ જ છે પ્રયુગ ધ્વંસાસક્તિ. એ આત્મભજ છે, ઈશ્વરની વિશૂતિ છે. ગીતા કહે છે : વૈશ્વોદર નરેણુ - પુરુષોમાં હું વીર્યકણુ છું. એ જ છે જીવન, વિચાર, પ્રતા અને ચેતનાનો અર્ક.

એક વખત એ ગુમાવો પછી ગમે એટલી બદામ ખાઓ, ટાનિક પીઓ, દૂધ અને ક્રીમ લો કે અવનપ્રાણ અને મકરંદવળ ખાઓ, તોય આ જીવનમાં તો એ પાછું નહીં જ મળી શકે, એને સંયમ અને સંભાળપૂર્વક સધરવામાં આવે તો ઈશ્વર, આત્મા, પરમ આનંદ અને ઉચ્ચ જીવનની સર્વ પ્રકારની સિદ્ધિઓનાં દાર ખોલી નાખનારી એક જાદુઈ ચાવી તરીકે એ કામ આવે છે.

ઓછી શાદશક્તિ, ઓછાં જીવાંશુઓ, નીચી અસક્તિ, વિવિધ પ્રકારના અશુભ અને યાનતંત્રોના રોગોનું કારણ વધારે પડતા વીર્યનાશને ગણવામાં આવે છે. સિંદની જેમ કૂદકા મારતી

ચાલના બદલે, વીર્યનાશના કારણે, આપણા નવયુવકો લગ્નકર્તા ચાલે ચાલે, એમના ચહેરા લોહીની લાલાશ વગર દિલ્લા પડી ગયા હોય, એ દૃશ્ય ખરેખર આઘાતકારક છે.

મારા વહાલા બાઈઓ ! આ અમૂલ્ય વીર્યશક્તિને ખૂબ જ સંભાળપૂર્વક જાળવજો. વિચાર, વાણી અને કર્મની પવિત્રતા દ્વારા ઊર્ધ્વરેતા થોગી બનજો. ઊર્ધ્વરેતા એટલે જેની વીર્યશક્તિનું ઊર્ધ્વગમન ચર્મને મગજમાં જોળસશક્તિને રૂપે એકઠી થાય છે અને ખ્યાનાદિ અભ્યાસોમાં એનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

ઊર્ધ્વરેતાઓમાં વીર્યશક્તિનું આધ્યાત્મિક શક્તિ—જોળસમાં રૂપાંતર થાય છે. આ ઉપરાંત આવો થોગી વિચાર, વાણી અને કર્મની પવિત્રતા દ્વારા પોતાના શરીરના અણુઅણુમાંથી નવી વીર્ય-શક્તિનું સર્જન કરે છે. આ એક મહાન રહસ્યની વાત છે. શરીર-શાસ્ત્રીઓ અને ડોક્ટરો માને છે કે ઊર્ધ્વરેતા પ્રજાપત્યારીમાં વીર્ય-શક્તિના સર્જનનું કાર્ય સતત ચાલ્યા કરે છે ને એ શક્તિકણુ પાણું લોહીમાં જળી જાય છે. આ એમની ભૂલ છે. એમને યોગના આંતરિક રહસ્યોની ખબર જ નથી હોતી. એમની નજરમાં પ્રજાપત્યારી માત્ર ભૌતિક વસ્તુઓ જ દેખાય છે. પણ થોગી તો તે ભૌતિક વસ્તુઓના પડને યોગચાળુ અને યોગદૃષ્ટિ દ્વારા જુએ છે. થોગી વીર્યની દિવ્ય પ્રકૃતિ ઉપર દાબ મેળવે છે અને એ રીતે એ છૂંદે તો એનું સર્જન પણ બંધ કરી નાખી શકે છે.

ખોરાકમાંથી રસ થાય છે.-રસમાંથી-લોહી. એમાંથી માંસ. એમાંથી ચરબી. એમાંથી હાડકાં. એમાંથી મગજ. એમાંથી વીર્ય બને. જીવન અને શરીરને ટકાવનારી આ સ્વાધાત્મજો છે. એ છે શક્તિનો અંતિમ અર્થ, એ છે અકેનિય અર્થ.

પ્રજાપત્યાર્ય બે પ્રકારનું છે : શારીરિક અને માનસિક. શરીરસંવપ્ત એટલે શારીરિક અને જસ વિચારો ઉપર નિર્ધન એટલે માનસિક

અભ્યર્ચના, સારીરિક કરતાં માનસિક અભ્યર્ચના યોગ્ય મુશ્કેલ છે, પણ નિષ્કાલેખો પ્રવાસ, જાગૃતિ અને અંતઃકારણ એ પણ સિદ્ધ થઈ શકે છે. તમારે નજર સામે માનસિક અભ્યર્ચના વિચાર રાખવો જોઈએ. તો એ તરત જ સિદ્ધ થશે એમાં શંકા નથી.

રામનામ કે ભગવાનના ખીજા કોઈ નામનો જપ, શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન વગેરે વ્યાયામ, હૃદીયાન, નૌસિ, અશ્વિનીમુદ્રા, યોગમુદ્રા, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, શમ, દમ, સત્સંગ, ગીતા, રામાયણ વગેરે સામ્યશાસ્ત્ર અભ્યર્ચના, સાત્ત્વિક આહાર, કીર્તન, એક કે ખીજા કામમાં મર્ત્તું સતત અનુસંધાન, પ્રાર્થના, ધ્યાન, વિચાર—અનુશીલન, સિનેમા અને કુસંગનો ત્યાગ—આ બધાં અભ્યર્ચના પાલનમાં ખૂબ જ ઉપયોગી થઈ પડશે.

તમને સાત્ત્વિક આહારની સામગ્રી મળ્યાવું. દૂધ, ફળ, ચોખા, મગની દાળ, ખાજરીનો રોટલો, પેરોઠા, સાદો એડ, બદામ, સાકર, કીમ, પનીર, દહીં, પરવળ, દૂધી વગેરે. સાક, મરી—આ બધું લઈ શકાય.

લસણ અને હુંગળી ઊંડી દો. એ બે માંસ કરતાં પણ ખરાબ છે. માસ, મત્સ્ય, શરાબ, ખીડી એ બધું ઊંડી દો. માંસ ખાનારો વૈદ્યનિક લક્ષ થતો, એ કદી સાચો સંત, સાત્ત્વિક પુરુષ અને દિલસૂર તો નહીં જ થાય. માંસથી ભોગવૃત્તિ ઉત્તેજાય છે. રાઈનું તેલ, મરચાં, મસાલા, તમેલી વસ્તુઓ, ચટણી, ચા—એ બધું ઊંડી દો, ગરમ મસાલા, મરચાં, ચટણી એ બધાંથી રવખદોષ થાય છે.

શીર્ષાસન અને સર્વાંગાસન તમને ઉર્ધ્વરેતા બનવામાં ખૂબ જ મદદ કરશે. આ આસનોને વિષરીતકરણી મુદ્રા પણ કહેવાય છે. મેરુડંડ, મત્સ્યેન્દ્ર અને ગોરખ નેવા પ્રાચીન યોગિઓએ આ આસનો ઉર્ધ્વરેતા બનાવવા માટે ખાસ શોધી કાઢ્યાં-હતાં.

બ્રહ્મવૈતાને બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર જલદીથી થાય છે. માત્ર શ્રુતિનું શ્રવણ જ એને બ્રહ્માનુભવ—આત્મસાક્ષાત્કાર કરાવવા માટે પૂરતું થઈ પડે છે.

ત્રેના વિખ્યાત કાવ્યમાં તમે વાંચ્યું હશે કે દરિયાનાં જાંડાં ગહવરોમાં ન જાણે અસખ્ય, પવિત્રતમ તેજયુક્ત મેલીમાણેક પડેલાં હશે.

તમારામાં પણ કોઈ ગુપ્ત કાલિદાસ, વર્ણજીવર્થ, વાલ્મીકિ, સેન્ટ એવિયર, અખંડ બ્રહ્મચારી બીષ્મ પિતા, હનુમાન, લક્ષ્મણ, સ્વામી દયાનંદ, વિશ્વામિત્ર, વસિષ્ઠ, ફેરાડે કે જગદીશચંદ્ર બોઝ, યાનદેવ, ગોરખનાથ, સોક્રેટીસ, કેન્ટ, ચંકર, રામાનુજ, તુલસી, રામદાસ કે એકનાથ જેવા નામિ, સંત, મોખી, કવિ કે વૈજ્ઞાનિક બેઠેલા હશે.

તો બ્રહ્મચર્યાના પાલન દ્વારા એ ગુપ્ત અને સુગુપ્ત શક્તિઓને જગાડો, અને જન્મ, મરણ અને વિષાદથી ભરેલા આ ભૌતિક વિશ્વનાં દુઃખોને પાર કરીને બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર પામો.

આ વિષય પૂરો કરતા પહેલા ઉપસંહારમાં મારી વિનમ્ર હૃદયપ્રાર્થના છે કે :

પવિત્રતા, આનંદ, અમરતા, કીર્તિ, ભવ્યતા, શક્તિ, શાંતિ, સમતા અને કૈવલ્ય તમને હમેશા મળતા રહો!

મારા પ્રિય ભાઈઓ ! યાદ રાખો કે તમે આ હાડકામયું બનેલું નાશવંત શરીર નથી. તમે અમર, સર્વવ્યાપક, સમિચ્છદાનંદ આત્મા છો. હિપનિષદનું અંતિમ સત્ય તમને યાદ આપું : સત્ત્વમસિ—તે જ તમે છો.

તમે જીવંત છાત્ર છો, યજ્ઞ છો, રામ છો, પૂર્ણ ચૈતન્ય છો.

એક પછી એક નામન લાંબીને, પરદા તોડીને તમારા
સમિયદાનંદ, નિગ્ધનંદ, કેવલ્ય સ્વરૂપમાં તદ્દૃષ્ય થાઓ.

પ્રકરણ ૩

મન

ભાગ ૧ : માનવમનનો વિકાસ

ભાગ ૨ : ધ્યાનમાં સહાયક તત્ત્વો

ભાગ ૩ : વાસ્તવિક ધ્યાન

મન

ભાગ ૧

૧. માનવમનનો વિકાસ

માનવમનના ત્રણ પાસા હોય છે.

૧. સામાન્ય જુદિ

મન સામાન્ય જુદિને રૂપે વ્યક્ત થાય છે ઇન્દ્રિયોને વસ્તુઓ જેવી દેખાય એ સ્વરૂપમાં એ સ્વીકારે છે. આ સ્વરૂપો સાચા છે કે નહીં એનો વિચાર એ નહીં કરે. આ વસ્તુ કોઈ જોડા સિદ્ધાંત સાથે જોડાયેલી છે કે સાવ અલગ જ છે એ પણ એ નહીં વિચારે. આ જગતમાં વસનારા માણસોનો મોટો ભાગ જગતને સામાન્ય જુદિથી જ જુએ છે. વાસ્તવમાં એનાથી પર જવાની બહુ જ ઓછા લોકોમાં શક્તિ હોય છે. આવા લોકો માનતા હોય છે કે બધું જ ગ્વાન બહારથી આવે છે તે માનવ-મન માત્ર બાહ્ય વસ્તુઓની અસર ઝીલ્યા કરે છે એટલું જ.

૨. વૈજ્ઞાનિક તર્ક

સામાન્ય જુદિનો ઠીક ઠીક વિકાસ થાય એટલે ખરેખર વિચાર

કરનારા ધોડા માણસોમાં વૈજ્ઞાનિક સમજણ અથવા વૈજ્ઞાનિક તર્કશક્તિ જામે છે. સામાન્ય જીવિવાળાને જગત એક પછી એક આવનારી ઘટનાઓની પરંપરા જેવું લાગે છે. એવી બે ઘટનાઓ વચ્ચે એમને કોઈ સંબંધ દેખાતો નથી. પણ વૈજ્ઞાનિક સમજણ ભિન્નતાની સાથે જ સમજાવા માંડે છે કે જગતની તમામ ઘટનાઓની પાછળ કાર્યકારણનો નિયમ કામ કરી રહ્યો હોય છે. સ્વેચ્છાએ વ્યવહાર કરવાને અહીં કોઈ મુક્ત નથી. સહુ કાર્યકારણના બંધનમાં બંધાયેલા છે. અમુક કારણો એકાં થાય તો અમુક પરિણામ આવે જ. વૈજ્ઞાનિકો એવું માને છે કે આ કાર્યકારણનો વિચાર કરવાની પ્રક્રિયાથી આમળ જવાનું માનવમન માટે શક્ય નથી. કાર્યકારણના નિયમોનો જ્યાં છેડો આવે ત્યાં વૈજ્ઞાનિક સમજણ અને તર્કનો પણ છેડો આવે છે. આને 'પાર રહેલું બધું' જ એમને અસંભવ, અરવીકાર્ય લાગે છે.

૩. વિવેક વિચાર

વૈજ્ઞાનિક સમજણની આ સીમાને કારણે થયેલી નિરાશા દૂર કરવા માટે વિવેક મદદ આવે છે. કારણ કે કાર્યકારણના વિચારે બંધાયેલા અહંને આ નિયમોની સીમા આવતાં નિરાશા થવાની જ. આમ તો અહંને—હતાને એવું લાગે છે કે એ પોતે મુક્ત છે. પણ એ જ વખતે એને પળે પળે કાર્યકારણના નિયમને અનુસરીને પરસ્પર પ્રક્રિયા કરતા બાહ્ય પદાર્થોનાં પરિણામો દ્વારા બંધાયેલા રહેવું પડે છે. હતાં અને કર્મની વચ્ચે સામાન્યતઃ ભેદ ન જોનારા મનમાં છેવટે આ પરિણામોમાંથી સ્વતંત્ર થવાના મનોવૃત્તિ ભ્રમો થાય છે. બાહ્ય જગતની વસ્તુઓની વિવિધતાને પાર રહેલી એકતાને શોધવા માટે દાર્શનિક વૃત્તિ અથવા તર્ક પ્રયાસ કરે છે. પછી સમજાય છે કે પહેલાં પરસ્પર વિરોધાભાસી લાગ્યા હોય એવા પદાર્થો, પ્રક્રિયાઓ,

ઠતાં અને કર્મ છેવટે તો એક જ મૂળ તત્ત્વ—સત્યમાંથી પોતાનું અસ્તિત્વ પામતા હોય છે.

મનની પ્રકૃતિ

યોગદર્શનમાં જેને અંતઃકરણ અથવા ચિત્ત કહે છે એ મનના પાછા ભાગ હોય છે આથી એ સનાતન નથી હોતું. એને આરંભ અને અંતુક સીમા હોય છે. દ્વંદ્વમાં એનાં પરિમાણ સીમિત હોય છે, એ પારદર્શક, તેજસ્વી, ખીળાં સૂર્યકિરણોની જેમ હળવું અને ગતિશીલ હોય છે. એ એક તેજસ્વી પદાર્થ જેવું હોય છે; મનની મૂળ પ્રકૃતિ ચેતન્યશીલ છે રાજસિક મન અણુમય હોય છે. સાત્ત્વિક મન સર્વવ્યાપક હોય છે. આમ મન અણુ [ખૂણ જ સૂક્ષ્મ] અને વિશુ [ખૂણ જ વ્યાપક] હોય છે. મન અણુમય છે, કારણ કે એ જોડાસાથે એક જ વસ્તુ બાધી શકે છે. એ એક એવો કારપાલ છે કે જે જોડાસાથે એક જ માણસને, એક જ વિચારને, અંદર પ્રવેશવા દે છે. એનામાંથી મલ નાશ પામે ત્યારે એ સાત્ત્વિક અને સર્વવ્યાપક બને છે, સત્ત્વ એ યોગીઓનું મન હોય છે. વૃત્તિભેદને કારણે એક મન ચાર નામ ધારણ કરે છે. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને આહંકાર. મન જડ નહીં, ચેતન છે. સરીરને છોડ્યા વગર પણ એ કિરણની જેમ સીધી લીટીમાં બહાર બાધે છે, બાહ્ય પદાર્થને લીંટણાઈ વળે છે ને એનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. મન જડ પદાર્થનું બનેલું છે એમ વેદાંત સ્વીકારતું નથી, પણ એ એટલું સ્વીકારે છે કે ચિત્ત અને જડતત્ત્વ બન્ને મૂળભૂત રીતે એક જ છે. એમાં માત્ર પાસાનો જ ફેર હોય છે. એ એક જ શક્તિના બે પાસા છે.

૨. મન

દર્શનનો સિદ્ધાંત

અંતઃકરણના પાંચ વિભાગ હોય છે તે અવકાશમાં ફરી શકે છે. મન એ પરિવર્તનશીલ અને બેદ જોનાર તત્ત્વ છે. મનમાં અહીંથી તહીં ફરવાની અને પેતે જોયેલા પદાર્થનું રૂપ ધારણ કરી સેવાની શક્તિ છે. આ પ્રકૃતિમાં સ્થિર કંઈ છે જ નહીં. મૂળભૂત પ્રકૃતિનો અણુએ અણુ ક્રિયાશીલ અને અતિશીલ છે. એમાં પશુ ખાસ કરીને મન તો જાણ્યેઅજાણ્યે પશુ પરિવર્તન પામ્યા જ કરતું હોય છે. અંતઃકરણ સૂર્યકિરણના જેવું તેજસ્વી અને દળયુત્ તત્ત્વ છે. એ ઇન્દ્રિયની આરપાર જઈ શકે છે, આમ મન એ શક્તિનો જ એક ક્રિયાશીલ પ્રકાર છે. મનનું સાધન, નિવાસ-સ્થાન છે મગજ. એ નક્કર અને અપારદર્શક બોપરીથી ઢંકાયેલું હોવાથી આપણને એવી કલ્પના થાય છે કે બાહ્ય જગતથી એ અલગ પડી ગયેલું છે, પણ ખરેખર તે ખેંચલીક શ્વેત અને રહસ્યમય પ્રક્રિયાઓ દ્વારા એ પળેપળે બાહ્ય જગત સાથે સંપર્કમાં હોય છે. મન જડ, અક્રિયાશીલ કે માત્ર બાહ્ય અસરો ઝીલનારું નથી. છેલ્લામાં છેલ્લા સંસ્કારોથી ઉદ્ભવેલી પ્રક્રિયાની પ્રકૃતિ અને તે નિમિત્તે કાર્યકારણનો સંબંધ એમ બે રીતે એ વસ્તુદર્શનમાં સીધો લાગે છે. વેદાંતપરિભાષાના એક જાણીતા દક્ષિણીમાંથી મનની દર્શનશક્તિનો ખ્યાલ આવશે :

“એક તળાવમાંથી ખેતરમાં વહી ગયેલું પાણી જેમ ખેતરનો ચોરસ, ત્રિકોણ કે અન્ય જે હોય એવો આકાર ધારણ કરે છે, એ રીતે તેજસ અંતઃકરણ આંખ અથવા બીજી કોઈ ઇન્દ્રિય દ્વારા બહાર નીકળીને, પદાર્થની જગ્યાએ પહોંચી જઈને જે તે પદાર્થનું

રૂપ ધારણ કરી લે છે. અંતઃકરણના આ પરિવર્તનને વૃત્તિ કહેવામાં આવે છે.” ગ્રા. પી. એન. મુખોપાધ્યાય નોંધે છે કે પશ્ચિમી મનો-વિજ્ઞાન આપણને દૃશ્યના દર્શનનો એટલે કે એક જ પાસાનો ખ્યાલ આપે છે. એમના મત મુજબ કાર્મણાલ તત્ત્વ જ્ઞાનેન્દ્રિય ઉપર અસર કરે છે. [દર્શનના તરીકે આંખના રેટિના ઉપર ધરતું મોજું.] “ખરેખર તો મનની તેજોમય શક્તિ કિરણરૂપે બહાર જઈને બાહ્ય મદાર્થનો આકાર ધારણ કરે છે. અંતઃકરણને એવું તત્ત્વ માનવામાં આવ્યું છે, જે સાત્ત્વિક અને તૈજસ હોવાથી બહાર જઈને, તામસિક વિષયચૈતન્ય ઉપર ક્રમસી કરીને એને પોતાની જ તેજસ્વિતાથી છાઈ દે છે. [કેંક અંશે એકસરે જેવું—જે પોતે અદૃશ્ય હોય છે પણ ખીજા અર્ધ કે અપારદર્શક પદાર્થો ઉપર પડતાંની સાથે જ તેમને પાર-દર્શક બનાવી દે છે.] આ રીતે અંતઃકરણ તે પદાર્થ અને પોતાની વચ્ચે તદ્દપતા શોધી કાઢે છે. આ પ્રમાણુચૈતન્ય દ્રષ્ટા અને વિષયચૈતન્ય તેમ જ પ્રમાણુચૈતન્ય અને વિષયચૈતન્ય વચ્ચેની મૂળભૂત એકતા એ જોધી લે છે. વેદાન્તના મત પ્રમાણુ આ જ છે દૃશ્યનું દર્શન.”

૩. મન પ્રભુ બને છે

મન બે પ્રકારનાં હોય છે, અથવા વધારે સાચું એમ કહેવાય કે મનનાં બે પાસાં હોય છે : ઉચ્ચ મનસ્ અને નિમ્ન મનસ્. ધિયોસોદિષ્ટો નિમ્ન મનને કામમનસ્ કહે છે. ઉપરાત એને અશુદ્ધ મનસ્ પણ કહેવાય છે. ઉચ્ચ મનસ્ને સાત્ત્વિક, શુદ્ધ કે અતિચેતન મનસ્ કહેવામાં આવે છે. મનનો નાશ એટલે ખરેખર તો અશુદ્ધ, નિમ્ન મનનો નાશ. સાત્ત્વિક મન તો જ્ઞાનીમાં પણ રહે જ છે.

જાની મન અને શરીરનો સાધનરૂપે ઉપયોગ કરે છે. મનના અરૂપાંશ કે સરૂપાંશનો નાશ કરવાનો દોષ છે. માત્ર વિદેહ દેવસ્થમાં જ સરૂપાંશ એટલે કે મનનો સંપૂર્ણ નાશ થાય છે, અરૂપાંશને જીવ્ય મનોનાશ અને સરૂપાંશને મુખ્ય મનોનાશ પણ કહેવામાં આવે છે. મુનિદોષનિવહમાં શ્રી. રામ હનુમાનને કહે છે: “હે વાયુપુત્ર! સાંભળ, મનનો નાશ બે પ્રકારનો છે: અરૂપાંશ અને સરૂપાંશ. સરૂપાંશ મનનો નાશ કરવાથી જીવ-મુક્તિ મળે, અરૂપાંશ મનના નાશથી વિદેહમુક્તિ મળે. મળ ત્યારે દૂર થાય ત્યારે નિમ્ન મનનો નાશ થાય છે. જીવ-મુક્ત ત્યારે પોતાનું શરીર છોડે ત્યારે ઉચ્ચ મન પણ આપોઆપ નાશ પામે છે. એ બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ થાય છે ને ચૈતન્યમય બની જાય છે. વિશુદ્ધતમ મન એ પોતે જ બ્રહ્મ છે. અગ્નિની હાજરીમાં જેમ કપૂર સળગીને અગ્નિમાં મળી જાય છે તેમ મન પણ વિશુદ્ધ થતાં બ્રહ્મમય બની જાય છે. પાણીમાં ભીંદાનો ગાંગડો નાંખતાની સાથે એ એમાં બળી જતાં પાણી ખાંડુ ચર્મ જાય છે તેમ મન પણ વિશુદ્ધ થતાં બ્રહ્મની હાજરીમાં બ્રહ્મમય બની રહે છે.

મન ગુરુ બને છે

પરિપુષ્કામાંથી મુક્ત થઈને વિશુદ્ધ બનેલું મન પોતે જ ગુરુ બની જાય છે. શુદ્ધિમાં લેણી મનારી પ્રત્યેક સંકાતા જવાબમ મન માર્ગદર્શન આપે જ છે. એ સાંત, સૂક્ષ્મ અવાજને ધ્યાન-પૂર્વક સાંભળવા તમારી જાતને કેળવે. બધું જ જ્ઞાન અંદરથી પ્રગટે છે.

જ્ઞાનીનું મન

જિંદી જિંદમાં મન જેમ સૂક્ષ્મ બની જાય છે તેમ જ્ઞાનીની બાબતમાં પણ સૂક્ષ્મ બની જાય છે. નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં પણ

મન સંપૂર્ણતયા નાશ પામતું નથી. માત્ર જિંદગી જેમ ઝડી પછ એ સૂક્ષ્મ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે; નહીં તો યાત્રીનાં ભોજન, સ્નાન વગેરે ઠાણે શી રીતે યાત્ર છે એ બરાબર સમજતી શકાય તેમ નથી. પ્રારબ્ધ ભોગવવા માટે જ યાત્રી સરીરને ટકાવે છે. એ માત્ર વૃત્તિઓ દ્વારા જ ભોગવાય છે. સુખ અને દુઃખ માત્ર વૃત્તિઓ દ્વારા જ અનુભવાય છે. પોતે સરીર સાથે નહીં પણ બહાર સાથે તદ્દપતા અનુભવતો હોવાથી એને બાહ્ય વસ્તુઓનો પ્રભાવ લાગતો જ નથી. પણ આ પ્રભ એક અલભ જ બાબત છે, કારણ કે સરીરના ઉપર તો અસર પડ્યા વગર રહેતી જ નથી.

મૂળ મન

મનમાંથી વૃત્તિઓને બાદ કરીએ, પણ એના સંસ્કારો સાથે એનો વિચાર કરીએ, તો તે મનને મૂળ મન કહેવામાં આવે છે. દશ્યના દર્શન વખતે વૃત્તિઓ દ્વારા પદાર્થ સાથે અને તે વિના સંસ્કારો સાથે એમ બે તરફે સાથે મનનો સંપર્ક રહે છે. સવિકલ્પ સમાધિમાં મનનું આ મૂળ સ્વરૂપ ચાલુ રહે છે. સવિકલ્પ સમાધિમાં પ્રવેશેલો રાજયોગી આ મૂળ મન દ્વારા કામ ચલાવે છે. આ મૂળ મનનો સંપૂર્ણ નાશ થતાં વિશુદ્ધ નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં પણ પ્રવેશ થાય છે.

જમરડીટ-યાત્ર

યાત્રી માત્ર સાદા વિચાર દ્વારા પણ નિર્વિકલ્પ, અસંપ્રતાપ કે નિષ્કીંજ સમાધિમાં પ્રવેશ કરી જાય છે. રાજયોગી કુંડલિનીને જગાડીને સમાધિમાં પ્રવેશે છે. કુંડલિનીને જગાડીને સમાધિમાં પ્રવેશવા કરતાં માત્ર વિચાર દ્વારા સમાધિમાં પ્રવેશવાનું મુશ્કેલ છે.

જમરી કાટને પકડીને જેને પોતાના દરમાં મૂકીને એકીટના મસ્તકમાં વારંવાર ડાબે મારીને પાછી દરને પૂરી દે છે. કાટ જમરીના લીફ્સ ડાબે જૂલી સકતો નથી. એ સતત જમરીને જ યાદ કર્યા કરે છે. બરાબર એ જ રીતે યાનયોગના સાધક સામે શ્રુતિ અને ઉપનિષદોનાં શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન દ્વારા બ્રહ્મનું સ્વરૂપ ચિત્ત જિજ્ઞાસુએ જોવાથી એ સતત એવું જ ધ્યાન કર્યા કરે છે. કાટજમર-યાથ પ્રમાણે ચેતે જોવા વિચાર કરે છે એવો જ ધર્મ જાય છે. મન જોતું ગઢન ધ્યાન કરે એવું જ સ્વરૂપ ધારણ કરી લે છે. એનો અસીમ વિકાસ ધર્મને એ બ્રહ્મ સાથે એકાકાર ધર્મ જાય છે. મન અણમય પણ છે ને વિશ્વમયોત્ત સર્વવ્યાપક પણ છે. મન ઇન્દ્રિયો દ્વારા આવેલા માત્ર એક જ સંદેશને એક સમયે ઝીલી શકે છે. જોતું, સંભળતું, સંધતું એ બધું એકીસાથે એ ન કરી શકે. આમ, મન અણમય હોવા છતાં સમાધિમાં વિકસીને સર્વવ્યાપક બને છે.

દરિયાના કિનારે જિહા રહીને અસીમ સાગરનું આકલ્પન કરે ત્યારે મન વિકાસ પામે છે. તમને અતીવ આનંદ થાય છે. હિંમ્સા હુંગરના સિંહ પર કીપરથી આદે બાથુ જોઈએ તો એવા જ અસીમ આનંદનો અનુભવ થાય છે. ક્ષિતિજ લગી વિસ્તરેલો રાજપૂતાનાનો વિશાળ પ્રદેશ જોતા પણ મન વિકસીને એવો જ આનંદ પામે છે. તમારા ધ્યાનઅંકમાં બેસીને અસીમ આકાશ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો, ત્યારે પણ મનનો વિકાસ થાય છે. આવા અનુભવોને બરાબર નોંધતા રહેવું.

૪. મન

[એક હરેકૃપંખી]

શૂન્યો બાળ સિકાર માટે પંખીની પાછળ પડે છે. પંખી ઊડીને, દોડીને, રક્ષણ માટે ઢાઈ ધરના ઝોરડામાં પેસી જાય છે. એ બહાર આવતાંની સાથે જ બાળ એની પાછળ પડે છે. પાછુ એ રૂમમાં પેસી જાય છે. બહાર નીકળે તો બાળ પાછળ પડે છે. પંખી ડરી જાય છે. અચોત ઘઈ જાય છે. સાધનાની શરૂઆત કરનારોએને ધ્યાન વખતે આવે જ અનુસવ થાય છે. ધ્યાનમાં એ પોતાની મૂળ જગ્યાએ—પથારયાને પહોંચવાનો પ્રયાસ કરે છે. ત્યાં પહોંચે છે પણ ખરું, પણ, પછી બહાર નીકળીને ડરતા પંખીની જેમ એ આ પદાર્થ ઉપરથી પેલા પદાર્થ ઉપર બટકાયા કરે છે. ફરી એ હૃદયકેન્દ્ર તરફ વળે છે ને વળી પાછું બહાર આવે છે. સતત અને એકધારા અભ્યાસ દ્વારા તમારે મનને મન્દિરવગમ્ય પદાર્થોથી વાળીવાળીને સતત નિર્દિષ્ટાસન દ્વારા આત્મામાં અચળ રીતે કેન્દ્રિત કરવું પડશે. ચિંતન, એકાગ્રતા અને તમે શરીર નહીં પણ માનસિક પરિવર્તનના સાક્ષી છો એમ સતત માદ રાખવાનો પ્રયાસ—આ બધું સાથે ચાલવું જોઈએ. ધ્યાન, શક્તિ અને સતત પ્રયાસ દ્વારા તીવ્ર બનેલી સૂક્ષ્મ જુદી એ સૂક્ષ્મતા મારેનું અગત્યનું સાધન છે. એમ સિદ્ધ કરવા માટે ધીરજ અને ઉત્સાહ બે મહત્વના ગુણો છે. આ સદગુણો ધીર ધીર અંતર્પૂર્વક વિકસાવવા જોઈએ. ખોટી ચિંતાનો ત્યાગ કરવો. કસાયી તકલીફમાં ન મુકાવું. આજસ ન કરવી. સમય ન બગાડવો. વિશ્વાસમાં વાર લાગે તો ચિંતા ન કરવી. શોંતિથી રોક જુઓ. આરામમાં નિષ્ઠા-હૃદય, પ્રયત્ન-મુમુક્ષા હૃદય, વૈરાગ્ય હૃદય તો તમને-સૂક્ષ્મતા પ્રગણે જ. એક પંખીએ ધાસના તરણા વડે સાગર

ઉભેયવાનો પ્રવત્ન આદ્યો. સમવજતો ગયો તેમ તેમ એ પેતાનાં
ઉત્સાહ, ઝડપ અને પુરુષાર્થ પણ વધારતું ગયું. તમારામાં આવે
ખંત અને ઉત્સાહ હોવા જોઈએ.

૫. બટકતું મન

એને કેવી રીતે વરા કરવું

[એક આખલાની વાત]

એક જમીનદારને ત્યાં એક તેડાની આખલો હતો. એ ઘેર
તો ધાસ ખાતો જ નહીં, પડોશીઓનાં ખેતરોમાં પેસીને એ
ધાસ ખાઈ જતો ને પાક બગાડી નાખતો. જમીનદાર આ
આખલાને પેતાને ત્યાં જ રાખીને ખવડાવવા મથતો, પેતાને
આંગણે મજબૂત બાંધે બાંધતો અને ચણા, હીપું ધાસ તેમ જ
કપાસિયા વગેરે ખવડાવતો. પણ એને જેવો હોડવામાં આવે કે
તરત જ એ પેલાં ખેતરો તરફ દોડી જતો. જમીનદાર એને પાછો
પકડી મંગાવતો ને સારી રીતે ખવડાવતો. થોડા દિવસ એ
આખલો ખાતે બંધાઈ ને સારો ખોરાક ખાતો રહ્યો ને પછી તો
એણે બહાર અધડાવાનું બંધ જ કરી દીધું.

આ જ રીતે બટકતા મનને ખૂબ જ સરળતાથી નિયંત્રણમાં
લાવી શકાય છે. દૈનિક સાધક માટે એમાં કાંઈ ખાસ મુશ્કેલી નથી.
મન જંગલી આખલા જેવું છે. કૃષ્ણ, રામ, ચતુર્થજી વિષ્ણુ
વગેરેની સગૃહ્યમૂર્તિ ઉપર એને ડેન્ડિત કરે. મન દોડાદોડી કરીને
ભ્રમવા માટે કે તરત જ એને પાછું વાળીને મૂર્તિ ઉપર એકાગ્ર

કરવું. સતત અભ્યાસને કારણે, તમને ધારણા સંપૂર્ણ ફાવી જાય પછી 'હું અસીમ, જનંત પ્રકાશ છું' એવા વિચારનું નિર્ચલુ ધ્યાન કરી શકો. વારંવારના અભ્યાસ પછી મન બાહ્ય પદાર્થો તરફ દોડશે નહીં. એ અંદરથી સાચું મુખ મેળવીને શક્તિની સાથે એકરૂપ બની રહેશે.

૬. મન

, [જંગલી ઘેડા જેવું]

ધારો કે તમારે ત્યાં એક જંગલી, બિનઠેળવાયેલો ઘેડો છે. એને ચરાવવા માટે તમેલામાંથી બહાર કાઢ્યો, પણ તે હવે પાછો તમેલામાં પ્રવેશવ ની ના પાડે છે. એને વશ કરવાની એક હિંસક પાસવી રીત છે ચાબૂક મારવાની. બીજી રીત છે એને પલાળેલા ચણા કે લીલું ઘાસ મોં આગળ જતાવીને દોરવાની. એ એને ખાવા નહીં દેવાનું, માત્ર જતાવવાનું. એ તમારી પાછળ પાછળ આવશે. પછી એને તમેલામાં પૂરી દો.

બરાબર આ જ રીતે નહીં ઠેળવાયેલું મન પણ જંગલી ઘેડા જેવું હોય છે. પ્રાણાયામ અને બીજી હૃદયોગિક સાધનાઓ એક રીતે મન ઉપરના જબાલકાર નેવી છે. એ સિવાય ધીરેધીરે મનની સમતા ઠેળવવી એ બીજી, વધારે સારી, રીત છે. તમે સમતાની સ્થિતિમાં સ્થિર થશો એટલે તમને નવો અને અખૂટ જ્ઞાનંદ મળશે આ સમતાની સ્થિતિ ધીરેધીરે પ્રાપ્ત થાય છે. આકર્ષણ અને અપાકર્ષણ, રાગ અને દ્વેષ એવા મનનાં બે વિરુદ્ધ પ્રકારના પ્રવાહોનો નાશ થવો જોઈએ. આ સમતા ઇચ્છાશક્તિને પણ

પ્રયત્ન બનાવે છે. રાગદ્વેષની મૂળ સાગળીમંથિયા અનેક પ્રકારની સાગળીઓ જામે છે. વાસના અને અહંતાની જેમ જ રાગદ્વેષ પણ આત્મસમર્પણમાં અવરોધક બને છે. વાસનાઓ, અહંતા, અભિમાન, જિજ્ઞવિષ્ણ, પદાર્થજંખના, વિષયાનંદ—એ બધાનો નાશ કરો; વિવેક, વૈરાગ્ય, તતિદ્વિષ, ઉદાસીનતા અને વિચારનો વિકાસ કરો; સતત સત્સંગ રાખો, તો ઉપરના બધા વિરોધી પ્રવાહોનો નાશ થશે. આ વૃત્તિઓ જ સુખ-દુઃખ, સન્નિ-મિત્ર, કંદી-ગરમી અને સારા-ખોટાના દંડ જોવા કરે છે. આ દંડ અમરપારપ—અસત્ય હોય છે. તમે દુઃખને સુખમાં અને સુખને દુઃખમાં પલટી નાખી શકો છો. એક સામ્રાજ્યની અભ્યાસ કરવા ઇંગ્લેન્ડમાં જઈને ત્યાં સંગના પ્રભાવે માંસાદાર શરૂ કરે છે, થોડા દિવસોમાં એને એ કાપી પણ જાય છે. આવું જ શરાબની આબ્જતમાં પથ્થુ થાય છે. આ બંને બાબતોનો ભોગ યર્ષ પડનાર માટે માંસ અને મધ શરૂઆતમાં તો દુઃખદ અને તિરસ્કારયોગ્ય પદાર્થો હતા, પણ હવે એ જ પદાર્થોમાંથી એને આનંદ મળવા માટે છે. એમના પ્રત્યે એને મમતા જામે છે. આ બંને વસ્તુઓ પરસ્પરનાં વિચાર અને વલણ બદલાઈ જવાથી દુઃખ સુખમાં બદલાઈ ગયું. ધારો કે તમે ચાના ખૂબ શોખીન છો અને આધ્યાત્મિક માર્ગમાં પ્રવેશી રહ્યા છો. તમારા ગુરુ કહે છે : “ચા ન પીશો. એનાથી લીવર બગડે છે, સ્વપ્નદોષ થાય છે. એ આધ્યાત્મિક સાધના માટે સારું નથી.” આ વાત સાંભળતાંની સાથે જ તમે ચા પીવી બંધ કરો છો. તમારા આ વિષેના વિચાર બદલાઈ જાય છે. જે વસ્તુ તમને સુખ આપતી હતી એ હવે દુઃખ આપવા માટે છે. તમે સુખને દુઃખમાં પલટી નાખ્યું. દુધ કેટલાકને સુખ આપે છે, કેટલાકને દુઃખ. સ્વસ્થ હો ત્યારે એ ગમે અને તાવ આવ્યો હોય ત્યારે અજીમશું લાગે. દુધનો પહેલો પ્યાલો બહુ ગમે, પથ્થુ બીજા ને ત્રીજા પ્યાલે વચન શરૂ થાય

આ બધું છે શું ? માયા. મુખ અને દુઃખ સાપેક્ષ બાવે છે. એ પદાર્થમાં નહીં પણ મનમાં હોય છે [રાગ-દેવના દારણે]. ફરી પોતે મધુર નથી, એના વિષેનો વિચાર મધુર હોય છે—આટલું બરાબર માદ રાખવું. માયા તમને મૂર્ખ બનાવે છે. ઇન્દ્રિયો તમને સંપૂર્ણ રીતે છેતરે છે. મન યુક્તિઓ કરે છે, આકર્ષે છે, છેતરે છે, અતિશયોક્તિ કરે છે, વગરને મોટી કરી બતાવે છે, મોટી રીતે કીંચાનીચા કરે છે. હમેશાં પૂરેપૂરા સાવચેત અને જાગૃત રહો. સારું અને ખોટું, પાપ અને પુણ્ય, શત્રુ અને મિત્ર—એ બધી મનની જ વાતો છે. તમને જે દુઃખન લાગતો હોય એ બીજાનો મિત્ર હોય છે. એક માણસ જે પહેલાં મિત્ર હોય તે જ પાછળથી શત્રુ બની જાય છે. રાગદેવને પોતાનું કાર્ષ સાચું સ્વરૂપ જ નથી. એ બધું બ્રહ્માત્મક છે. એમનો નાશ કરો. સમતાની સ્થિતિમાં વિરામ. નિર્વાણપદ પ્રાપ્ત કરો. શાંતિમાં વિરામો. શાન્તમ્ ! સમ્મિદાનંદમ્ !



૭. મન

[તોફાની વાનર]

જુવાન બ્રહ્મચારીઓ તોફાની હોય જ. એ તોફાન કરે જ. એક બ્રહ્મચારી સ્વર્ગાશ્રમથી હપોટેશ જવા માટે ગંગા પાર કરવા નીકળ્યા જતો હતો. એ જ નીકળ્યા એક વાનર પણ હતો. એ સાથે ત્યાં એક જાંગ વેચનારો પણ હતો. વાનરે એના પાત્રમાંથી બરાબર જાંગ ખીંચી. ત્યાં એને વીંછી કરકયો. આ દરમિયાન બ્રહ્મચારી વાનર સાથે ગમ્મત કરી રહ્યો હતો. એણે એક લાકડી

લઈને વાનરને ગોદા માર્યા. પછી શું થયું એ જુઓ. વાનર આમેય સ્વભાવે તોફાની તો હોય જ છે. એમાં ભાંગ પીને એ ઉન્મત બનેલો. એમાં પાછો વીંછીએ ડાંખ માર્યો. તે ત્યાં ખજાચારીએ ગોદા મારીને એને ઉરકેર્યો. આ વખતે એની માનસિક દશા ઠી થઈ દશે એ કહી લેા. વાનરે લયંકર તોફાન આદ્યું. નોકાના આ હેડાથી પેલા હેડા લમી એણે ફડફડ શર કરી. નોકા હાલક-હાલક થઈ ગઈ. એ ઠેટલાય પ્રવાસીઓને કરડ્યો. હેવટે નાવ ફૂલતાં એ બધાં જ નદીમાં ફૂળી ગયાં.

સાગણીતંત્રવાળા માનવમનની પશુ આવી જ વાત છે. મન પહેલેથી જ વિષયભાવ, સાગણીઓ, વાસનાઓ, સંસ્કારો, રાગ વગેરેથી સત્તર થયેલું હોય છે. વાસનાઓને ઉરકેરે એવા ખોરાક તમે ખાઓ છો. નાટક-સિનેમા વગેરેના વાસનાપ્રેરક વાતાવરણ વચ્ચે તમારે રહેવાનું હોય છે. ઉપરાંત તમે હિતેજક નવલકથાઓ જેવું સાહિત્ય વાંચો છો. વળી, અત્માવિરુદ્ધ વિષયો વિષે વાતો કરો છો. એટલે જેણે નોકાને ફુગાડી એવા વાનર કરતાં તમે સહેજ પશુ જિતરતા નથી. એક અરધી ઘડી મારે પશુ તમારું મન શાંત રહેતું નથી. ચિંતાઓ, ડર, બ્રમણ વગેરે તમને માર્યા જ કરે છે. ગમા-અણુગમા બને ક્રુદ્ધ રાગ-દ્વેષ દ્વારા તમે અહીંથી તહીં ફંગોળાયા જ કરો છો. આમ, તમે હમેશાં અતંત સંસાર-ચક્રમાં અચડાયા કરો છો. માનસિક વૈરાગ્ય દ્વારા માનસિક સંન્યાસ સિદ્ધ કરો. યોગ, ધ્યાન, નિઃશ્વાસન વગેરેનો અભ્યાસ કરો. પહેલાં તો સાધનચતુષ્ટય સિદ્ધ કરો. માત્ર ધ્યાન જ તમને તારશે.

૮. મન

[એક રમતું બાળક]

“જનમત રહો અને પ્રાર્થના કરો” આવી દની ઈસુ ખ્રિસ્તની સલાહ. મનનું બરાબર ધ્યાન રાખો. શ્રુતિ અને વિચારોનું નિરીક્ષણ કરો. ખોટા વિચારોને બહાર કાઢી ન ખો ખોટા વિચારોનો નાશ કરો. આ છે યોગની રીત, હિંદુશાસ્ત્રીની રીત. જે તમે ભક્તિપ્રિય હો તો સંપૂર્ણ હૃદયે શરણાગતિલાવ સાથે આત્મનિવેદન કરો, આત્મસમર્પણ કરો. તમારા હૃદયેવ તમને મદદ કરશે. ધ્યાન વખતે તમારા મનનું તમે નિરીક્ષણ કરશો તો તમને સમજશે કે જે બિલકુલ નાના બાળકની જેમ વ્યવહાર કરે છે. એ ઠાલસો ખાવા દોડે છે એ પડાવી લઈને મીઠાઈ આપે તો એ પૂરી કરીને એ પાછું ઠાલસો હાથમાં લેશે. એ જ રીતે મન પણ વારંવાર પોતાને જૂતકાળમાં ગમી ગયેલા પદાર્થો તરફ દોડ્યા જ કરે છે. એ સનત એમનો જ જીડો વિચાર કર્યા કરે છે. એ એની ટેવ લેત્ય છે. એ ટેવ એ નહીં છોડે એ જૂના ચીને ચાતવા પ્રયત્ન કરે છે. ધ્યાનના નવા રસ્તે એ પાંચેક મિનિટ ચાલશે ને સગુણ મૂર્તિ કે નિર્ગુણ પ્રકાશમાં ઘોડીવાર રહીને પાછું પેલા જૂના પદાર્થો તરફ દોડવા માંડશે. ચાનવાનો પ્રયત્ન કરતું બાળક ઘોડા ડમલા ચાલીને પડી જાય છે. એ ઊંચું ચાપ છે ને ફરી પડી જાય છે. આ જ રીતે મન પોતાના લક્ષ્ય ઈશ્વર કે બ્રહ્મનું ઘોડીવાર ધ્યાન કરીને પાછું પદાર્થોના કાદવમાં ફસાઈ જાય છે તમારે મનને ફરીવાર એ કાદવમાંથી ઊંચું કરવું જોઈએ ને સ્વચ્છ કરીને તેજસ્વી વિચારો દ્વારા એને ફરીવાર આનંદમય, તેજોમય બનાવવું પડશે. જેમ ગિફ્ટની દંડા રમતો છોકરો દંડા વડે ગિલ્લીને આકાશમાં ફેલાવે

છે તેમ તમારે પણ મનને હચ્ચ, દિવ્ય વિચારો દ્વારા ઉન્નત કરવું પડશે, વિકસાવવું પડશે, મનને યદ્યાકારટ્તિ દ્વારા વિકસાવો ને સતત દૈવ અભ્યાસ દ્વારા એને આત્મામાં કેન્દ્રિત કરો અભ્યાસ અને નિદિધ્યાસન ખૂબ જ જરૂરી છે, અનિવાર્ય છે

ભાગ ૨

ધ્યાનમાં સહાયક તત્ત્વ

૯. ધ્યાનની જગા

સસારની વચ્ચે તમને ધ્યાન કરવાનું નહીં હાવે એમાં ધણું અવરોધક કારણો આવે છે, વાતાવરણ ઉત્સાહદાયક નથી હોતું થહેલા તો મિત્રો જ મોટામાં મોટા દુરમન હોય જે ખોટી વાતોમાં એ તમારો ખર્ચો સમય બગાડે છે સમય બગાડે જ છે તમે ગૂંચવાર્ધ જાઓ છો તમને ચિંતા થવા મળે છે પણ એ વાતાવરણમાંથી તમે બહાર નીકળવાનો પ્રયાસ કરો છો તમારો સમય, પૈસા અને રખડપટ્ટી બચાવવા માટે હું તમને ઘોડી સારી જગાએ બતાવું નીચેનામાંથી ગમે તે એક જગા તમે પસંદ કરી શકો એટલું વાદ રાખવાનું કે તે જગા સમશીતોષ્ણ આયોદ્યવાવાળી હોવી જોઈએ અને શિયાળો તેમ જ ચોમાસા દરમિયાન પણ તમને અનુકૂળ આવે એવી જોઈએ દૈવ નિશ્ચય સાથે, એક જ જગાએ, તમારે તથ્ય વર્ષ તો રહેવું જ જોઈએ દરેક જગાને પોતાના લાભ-ઝેરલાભ તો હોય જ. પણ તમારે એવી જગા પસંદ કરવી, જેના લાભ વધારે હોય અને ઝેરલાભ ઓછા આ જમતમાં બધું જ સાધેલું છે તમને

તમામ દૃષ્ટિએ સંતોષકારક હાથે એવી જગા મળવી અશક્ય છે. અમુક જગા ખસંદ ક્યાં પછી થોડી પ્રતિબુદ્ધતા લેખી થાય કે તરત જ ફેરવદલી નહીં કરવી જોઈએ. ત્યાં જ રહેવું જોઈએ. અતુલ્યતા કેળવી લેવી જોઈએ. વારંવાર ભટકવા કરવાનો અર્થ નથી. એક જગાની તુલના ખીજી જગા સાથે ન કરવી. માયા તમને જુદે જુદે રસ્તે ફોસલાવવા પ્રયત્ન કરે છે. તમારી વિવેકબુદ્ધિનો ઉપયોગ કરો. તમે સિમલામાં હશે ત્યારે મસૂરી એકદમ મુંદર હાગશે ને મસૂરીમાં હશે એટલે સિમલા અમવા માંડશે. મન અને હિન્દિયોની વાત માનશે નહીં. એમની સુક્રિયાઓની હદ મર્યાદા છે. એમાં ન ફસાશો. હિન્દિયોની ઉત્તરામણી અને આકર્ષણભૂત પરત્વે હમેશાં જામત—સાવચેત રહો. પહેલાં તો હું હૃદયિકા અને સ્વર્ગાશ્રમ સૂચવું. ધ્યાન માટે એ બહુ હિતમ જગા છે. એમનું વાતાવરણ બહુ મુંદર છે. ત્યાંનાં સૃષ્ટિસૌંદર્ય અને આધ્યાત્મિક પ્રભાવ અદ્ભુત હોય છે. ત્યાં તમારી કુટિર બનાવી શકો. હિતરકાશી [બ્રહ્મપુરી, ગરુડચદી, નીલકંઠ આદિ હૃદયિકા પાસેની જગાઓ] પણ ખૂબ જ મજાની છે. ગંગા, જમના કે નર્મદાના કિનારા ઉપરનું કોઈ પણ ગામ સરસ ગણાય. કાશ્મીરની મુસ્લુ ખીણ અને ચંબાખીણ પણ સરસ કહે એવી છે. તમને શુશાળવન ગમતું હોય તો હૃદયિકા થી ૧૪ માઈલ દૂર વસિષ્ઠગુફા ખસંદ કરો. એ બહુ સરસ ગુફા છે. સ્વામી રામતાયે ત્યાં કેટલોક સમય ગાળેલો. ત્યાં બાજુના ગામડામાંથી દૂધ પણ મળી શકે છે. હૃદયિકા પાસે બ્રહ્મપુરીમાં રામગુફા પણ બહુ આનંદદાયક જગા છે. પંદર દિવસ માટે કાલીકમલીવાળાના અન્નદોનમાંથી અનાજ મળે છે. ટેહરી પાસે એક બેમૂઝી ગુફા છે. ટેહરીમાં તમને ધ્યાનને યોગ્ય જગાવાળાં ઘણાં ગામડાં મળી આવશે.

મુરલીધરે આસપાસ બગીચા સાથે એક પાકી કુટિર બાંધી

છે, એ પણ તમને મળી શકે. આણુ એક શીળી સુંદર જગા છે. ધ્યાન માટે શીળી જગા વધારે અનુકૂળ આવે. ગરમ જગામાં ધ્યાન કરતાં મગજ જલદી યાદી જાય છે. ઠંડી જગા હોય તો તમે સતત ૨૪ કલાક ધ્યાન કરી શકો. તમને યાદ નહીં લાગે. અસવર અને સીમડીના રાજાઓએ આણુમાં સુશિક્ષિત સાધુઓ માટે બોજનાદિ સર્વ સગવડોથી સજ્જ સુઝાઓ તૈયાર કરાવી છે. લક્ષ્મ્યમૂલા એક બીજી સરસ જગા છે નવી કુદિરો બાંધવા માટે ત્યાં પૂરતી જગા છે. કાનપુર પાસે બલાવતી પણ સુંદર જગા છે. મથુરાથી સાત માર્ગલિ દૂર જમનાકિનારે પણ ઘણી સારી જગાઓ છે. ઉત્તરકાંથી આધ્યાત્મિક રસદનોથી સભર જગા છે. લક્ષ્મ્યર નામની એક સુંદર જગાએ રહેવાનું અનુકૂળ આવે એવું છે.

બદરીકેદારની યાત્રા

વાત નીકળી જ છે તો એ ૧૯૨૬માં સ્વામી અદ્વૈતાનંદજી, આલાનંદજી અને બાબા કાલીકમલીવાળા અન્નદેવના પ્રતિનિધિ સ્વામી વિદ્યાસાગરજી સાથે બદરીકેદારની યાત્રા કરેલી તેના વિષે પણ તમને થોડું કહી લઉં. અમે મેની અધવચ્ચમાં ઊપડેલા અને જૂનને અંતે પાછા આવેલા, લગભગ આઠાસ દિવસ લાગ્યા હતા. વાતાવરણ બહુ સુંદર હતું. આ સુંદર પવિત્ર જગાઓની યાત્રા માટે વર્ષનો આ સમય સહુથી શ્રેષ્ઠ છે. આ યાત્રામાં અમે ૪૫૦ માર્ગલિ રહેલા, અમે રુદ્રપ્રયોગ ચર્ચને કેદાર ગયેલા. બદરીનો મુખ્ય રસ્તો અહીંથી ફંટાય છે. સરારે દસ માર્ગલિ અને સાંજે પાંચ માર્ગલિ એમ લગભગ પંદર માર્ગલિ અમે રોજ ગાલતા. યાત્રાળુઓની સંગવડ માટે ચટ્ટીઓ ઠેર ઠેર મળતી. ત્યાંથી ખાવાપીવાનો સામાન મળી રહેતો. રાધવા-કરવાની ને રાત ગાળવાની સગવડ પણ મળતી.

દર ચારપાંચ માઈલે એકાદ ચટ્ટી આવે જ. ચટ્ટીવાળા અનાજ વાસણુ વગેરે આપે છે, જોકે કિંમત વધારે મોંઘી હોય છે. યાત્રાનું પહેલું અગત્યનું સ્થાન આવ્યું વ્યાસઘાટ, જ્યાં વ્યાસજીએ તપ કર્યું હતું એમ કહેવાય છે. ત્યાંથી નીકળીને ગંગા અને અલકનંદાના સંગમસ્થાને આવેલા મુંદર સ્થાન દેવપ્રયાગ પહોંચ્યા. દેવ-પ્રયાગની આસપાસ ગંગાના કિનારે ધ્યાન માટે યોગ્ય ઘણું સ્થાન છે. આમવાસીઓ થદાજી છે ને સાધુઓની સગવડો ભાવથી પૂરી કરે છે દેવપ્રયાગથી અમે શ્રીગનર ગયા. આ બંને જગાઓ વીંછી માટે પ્રખ્યાત છે. એટલે પોતાની સાથે પોટેક્ષમ પરમેજેનેટ અને ટાઈટ્સિક એસિડ રાખવો સારો. શ્રીનગરથી આગળ ચાલીને અમે અલકનંદા અને મંદાકિનીના સંગમસ્થાને રુદ્રપ્રયાગ ગયા. ત્યાંથી અગત્ય મુનિ ને આગળ ગુપ્તકાશી. ત્યાંથી નીકળીને મરમ પાણીના ઝરાવાળા ગૌરીકુંડે પહોંચ્યા. અમે મરમ પાણીના સ્નાનનો આનંદ માણ્યો. બહુ મજા પડી. કેદારની સૌંદર્યશ્રી રામવાડાથી શરૂ થાય છે. ચારે બાજુ અસીમ વનશ્રી છે. પગોડીની બંને બાજુ પાર વગરના જલધોધ પડ્યા જ કરે છે. આખે રસ્તે મંદાકિનીના કિનારે આસ્થા કરવાનું હોય છે. કેદારનું પ્રાકૃતિક સૌંદર્ય બદરી કરતાં ઘણું ચઢિયાતું છે. હવે અમે કેદાર પહોંચ્યા. ત્યાં ૧૨ માંનું એક જ્યોતિર્લિંગ છે. કેદારનું મંદિર નાતું છે. અમે એ જ્યોતિર્લિંગનાં દર્શન કર્યાં. એ કાર્ધ સાચા અર્થમાં લિંગ નથી. ટાતરેલા પથ્થરનો એ નાનો ટુકડો છે. એની ચારે બાજુનાં શિખરો હમેશાં બરફથી ઢાંકાયેલાં રહે છે. એ શિખરો પરથી બરફ ઝોળીને વહેતા પાણીના પ્રવાહો હિપરથી એમ લાગે છે કે જલો સ્વયં ભગવાન શિરના મગતોથી ગંગાધારા વહી રહી છે. ત્યાંથી અમે પાછા વળીને ગુપ્તકાશી આવ્યા ને જિખીમઠ તરફ વળી ગયા ને ચમોલીથી બદરીનો રસ્તો પકડી લીધો. ચમોલીથી

અમે જોતીમઠ ગયા, ત્યાં શંકરાચાર્ય એક મઠ રચાયા હતા. ત્યાંથી અમે પાંડવોત્તર ગયા, ત્યાંથી હનુમાન ચટ્ટીથી છેક બદરીનારાયણ સુધી અમારે બહુ આકરી ચઢાઈ કરવી પડેલી. જાપીમઠ અને ચમોલી વચ્ચે તુંગનાથ નામના શાસ્ત્રારથજીની વાત કહેવાની રહી મઠ. ત્યાં શિવનું એક સુંદર મંદિર છે, એ પોતાના ચાણુ માટે પ્રખ્યાત છે. [તુંગનાથજી ચઢાઈ ચોર કશુલકી લઢાઈ—એવી કહેવત અહીં જાણીતી છે.] બદરીનારાયણમાં અમે ત્રણ દિવસ રહ્યા. એ અલકનંદાના કિનારે આવેલું છે. અહીં ખ્યાન માટે સુંદર કુટિરો છે, અહીંનું મંદિર પણ નાનું છે. અમે બદરીનારાયણનાં દર્શન કર્યાં. મંદિર પાસે સહેજ નીચે ગરમ પાણીનાં ઝરણું છે. અમે આનંદપૂર્વક રનાન કર્યું. ચારે બાજુનાં શિખરો બરફથી છવાયેલાં છે. ક્ષિતિજ સખી કેલાતા બરફનો પ્રારંભ બદરીનાથથી થાય છે. બદરીની પાસેનું રથાન વસુધારા પણ અહીંથી જોઈ શકાય. બદરીથી ત્રિલિંગ મઠ જવાય. ત્યાં માતાઘાટથી જલ્દી પડે. અહીં સરસ બૌદ્ધ મઠ છે. એલા તુંગનાથના શિખર ઉપરથી આપણે મંગોત્રી, જમનોત્રી, કેદાર અને બદરી એમ ચારે શિખર જોઈ શકીએ. એ દસથી વીસ માઈલના વિસ્તારમાં આવેલાં છે. બદરીથી પાછા વળીને અમે મસૂરી ગયા.

મસૂરીનાં સ્મરણો

મસૂરીમાં અમે ત્રણ દિવસ રહ્યા. આ બહુ સુંદર પ્રાકૃતિક જગા છે. શ્રીમંતો ખ્યાન માટે આ જગા પસંદ કરી શકે. હેપી વેલી અને કેમલમેક રોડની આસપાસ વનશ્રીનો પાર નથી. ત્યાંથી એલા ચારે શિખરો દેખાય છે.

મસૂરીથી ચાલતાં એની ખીણમાં આવેલા રાજપુર ગામમાં અમે ડે. પ્નારીલાલના મહેમાન બન્યા. રાજપુર પાસે એક સરસ

જલધોધ છે. ત્યાં અમે ખૂબ જ આનંદથી નાચા. ડૉ. લાલ અને તેમનાં પત્ની બન્ને વિનય, ઉદાર, પવિત્ર અને સદ્ગુણી છે. બન્ને ધાર્મિક મનોવૃત્તિવાળાં છે. શ્રીમતી લાલને વેદાંતનો શોખ છે. એમનો પોતાનો ધ્યાનખંડ છે. પોતે રોજ નિયમિત રીતે ઝૂંતું ધ્યાન કરે છે. એ બન્ને જણાં યોગવાસિષ્ઠ અને શાનમંથોનો અભ્યાસ કરે છે. એ લોકો વતેઓએ અંશે શુક્રસ્થાવન જીવવા સાથે આધ્યાત્મિક જીવન ગાળે છે, એટલા માટે ઉદાહરણરૂપે એમના વિશે અહીં આટલું જણાવ્યું છે.

બદરીયાત્રામાં જોઈતી વસ્તુઓ

૧. ફાનસ, ૨. છત્રી, ૩. ૩ માર લાંબું મીણિયું, ૪. લાકડી, ૫. બે ધાબળા, ૬. એક ગરમ સ્વેટર, ૭. બે જોડી પગરખાં, ૮. બે જોડી મોજાં, ૯. કમોરોડાઈન, ૧૦. લીંછીના ડંખ માટેની દવા—પોટાશ્વમ પરમેંજેનેટ, ટાર્ટરિક એસિડ વગેરે.

કાલીકમલીવાળા અન્નક્ષેત્ર તરફથી બદરી કેદારના યાત્રામાર્ગ ઉપર ઠેર ઠેર યાત્રાળુઓ માટે શક્ય એટલી સગવડો જોબી કરી છે. ત્યાંના સ્વર્ગસ્થ વ્યવસ્થાપક શ્રી રામનાથજીએ પોતાની વ્યવસ્થાશક્તિ અને ઉત્સાહખંતને લીધે ઘણી ધર્મશાળાઓ નવી બંધાવી, જૂની સમરાવી ને બીજા ઘણા સુધારા કર્યા છે. વર્તમાન વ્યવસ્થાપક મુનિરામજી પશુ જુદિ, સદ્ગુણ અને વિનયતાયુક્ત હોઈને યાત્રાળુઓની બને એટલી સગવડો પૂરી પાડવાનો પ્રયાસ કરે છે.

૧૦. ત્રણ મહત્ત્વનાં સાધન

[અલ્પ સાક્ષાત્કાર માટે]

૧. ઠેસાક ઠેસે છે કે ધ્યાન—એક જ વસ્તુ વિશે વિચારની પરંપરા—એ અગત્યનું સાધન છે. અલ્પ વિશેના સતત વિચાર—નિદિધાસન સાથે એને સરખાવી શકાય. વૈદિક મંથો કહે છે કે સતત વિચાર—ધ્યાન દ્વારા મનુષ્ય અલ્પને પામી શકે. બાદરાયણે અલ્પપુત્રમાં સિદ્ધ કર્યું છે કે ધ્યાન દ્વારા નિર્ગુણ અલ્પનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. અલ્પનું ધ્યાન વેદાંતમંથો ઉપર આધાર રાખીને કરવામાં આવે છે. એમને સાચા જ્ઞાનના મંથ ગણવામાં આવે છે. આ જ્ઞાન વિશુદ્ધ તર્ક-ચિંતનથી મેળવાયું હોય કે અનુભૂતિથી. આના ઉપયોગે મેળવાયેલું અલ્પનું જ્ઞાન એ સત્યજ્ઞાનના પરિપાકરૂપ જ હોય. આ મટે જે ધ્યાન કરવામાં આવે તે વેદાંતમંથોના પૂર્ણ જ્ઞાન ઉપર આધારિત હોય.

૨. ખીન્ને પક્ષ એવું માને છે કે ધ્યાન પોતે મહત્ત્વનું સાધન નથી, કારણ કે એવું ધ્યાન વાસ્તવમાં મનમાંથી સ્વતંત્ર વિચારોનો પ્રવાહ હોય છે અને એ પ્રવાહ તૂટી જતાં એના મૂળ કેન્દ્ર સાથેનો એનો સંપર્ક પણ તૂટી જાય છે. વળા, એકલું મન પણ બહુ કામનું સાધન નથી, કારણ કે વિચારોના પ્રવાહ વિનાના મન માટે પદાર્થનું જ્ઞાન મેળવવાનું મુશ્કેલ હોય છે. આમ, અલ્પ વિશેના વિચારોવાળું મન જ અગત્યનું સાધન બની રહે છે. એક વૈદિક સૂત્ર પણ આ સિદ્ધાંતને પ્રુટિ આપે છે: “ધ્યાન દ્વારા સૂક્ષ્મ બનેલા મન દ્વારા આ સૂક્ષ્મ તત્ત્વને જાણી શકાય છે.”

૩. ત્રીજો મત એવો છે કે તત્ત્વમયિ—તું જ છે—એ મહાવાક્ય અગત્યનું સાધન છે. અલ્પસાક્ષાત્કાર માટે મનની એકાગ્રતા જરૂરી છે, પણ એથી કંઈ મન અનિવાર્ય બની રહેતું નથી, કારણ કે

એ ગમે એટલું એકાગ્ર થઈ ગયું હોવા છતાં તત્ત્વમયિ દ્વારા એ બ્રહ્મ તરફ દોરાયેલું નહીં હોય તો એને સાક્ષાત્કાર થવાનો જ નહીં. એટલે મન અને ધ્યાન દ્વારા જે સિદ્ધ થયું છે એવું આ મહાવાક્ય જ સાક્ષાત્કારનું હિતમ સાધન છે. એક રીતે જોઈએ તો આ વિવિધ મતોમાં પણ એકતા છે જ, કારણ કે બધા જ મત એટલું તો સ્વીકારે છે જ કે વેદાંત મહાવાક્ય, મન અને ધ્યાન પરસ્પરને સહાય કરે જ છે. [સિદ્ધાંતત્રય]

૧૧. બ્રાહ્મમુહૂર્ત

સાધકો ! વહેલી સવારે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં જાઓ. કેટલેક દિસામે આમાં ચૂકશે નહીં, સવારના ૩-૩૦ થી ૪ ના ગાળાને બ્રાહ્મમુહૂર્ત કહેવાય છે. ધ્યાન માટે એ બહુ અનુકૂળ સમય હોય છે. ગાઢ જિંઘ લીધા પછી મન શાંતિ, પ્રફુલ્લતા અને તાજગી અનુભવતું હોય છે. શરીર, મન અને વાતાવરણમાં સાન્નિધ્યતા પ્રસરેલી હોય છે, જાગીને તરત જ સૌચાદિ કાર્યો પતાવે. દાતણ કરે, આંખો અને ચહેરાને જરાજરા ધૂઓ. ત્યાં અને માથા ઉપર ઠંડું પાણી છોટા, ધાર કરે. શિયાળામાં એટલા વહેલા નાહવાની જરૂર નથી. પછી આસનમાં બેસો. પ્રણવનાં ૨૫ દેનોની સાથે બ્રહ્મ-શિખરો સર કરવા પ્રયત્ન કરો. વહેલા જાગવાની ટેવ ન હોય તો એલાઈ રાખો. એકવાર ટેવ પડી જાય પછી તકલીફ નહીં સાગે. આંતરમન અથવા ચિત્ત પછી તો ઇચ્છાશક્તિનું શુદ્ધામ મની રહેશે. તમને ખૂબ જ કમજિયાત રહેતી હોય તો સવારે જાગીને દાતણ ક્યાં પછી એટલા પ્યાલો ઠંડું પાણી પીઓ. હઠયોગમાં આને ઉપપાનને પ્રયોગ કહે છે, એનાથી આંતરડાં સાફ થશે. જેમને વધારે

તકલીફ હોય તે ત્રિકલાનું ચૂર્ણ વાપરે. એ રાતના પાણીમાં પલાળી રાખીને સવારે મોં સાફ કરીને પી જવું.

૧૨. ધ્યાન વિષે સૂચનો

શરીરના ઉપરના ભાગ—હાતી, ગળું અને માતકને એકલીટીમાં રાખીને, બાકીના ભાગને સીધા રાખીને, મન અને ધ્વન્દ્રવેગને અંદર વાળીને, પ્રાણજનોએ બ્રહ્મ (જી)ના હલેસા દ્વારા આ વિશ્વના તોફાની પ્રવાહોને પાર કરવા જોઈએ.

વાસનાઓને દબાવીને, પ્રાણને કાજુમાં લઈને નાક દ્વારા ધીરેધીરે શ્વાસપ્રશ્વાસ કરીને, પ્રાણજને જંગલી ઘોડા દ્વારા ખેંચાતા રથ જેવા મનને હાંકવું જોઈએ.

ધ્યાન વખતે શરીરને ટકાવશો નહીં; એને રિયર રાખો. આ અગત્યનું છે. જેનાથી બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર થાય છે એવી એકામતા સિદ્ધ થતાં પહેલાં આવા અવરોધ આભ્યા કરવાના. બ્રહ્મ ધુમ્મસ, ધુમાડો, ગરમ હવા, પવન, અગ્નિ, આગિયા, વીજળી, અંદ્ર, રતન-કણ ને એવાં અનેક સ્વરૂપો ધારણ કરે છે.

પૃથ્વી, પાણી, લોજ, વાયુ અને આકાશ—એમ પંચમહાભૂત-માંથી સર્જાયેલા ચોગ્રીના શરીરમાં એકામતા અને ધ્યાનનાં નીચેનાં સક્ષણ જોવા મળે છે ત્યારે એ અગ્નિમાં પરિશુદ્ધ થયેલા શરીર 'માટે રોગ, દુઃખ કે વૃદ્ધાવસ્થા રહેતાં નથી.

શરીર નીરોગો અને 'વજનમાં હલકું' બને, મન ઇન્દ્રિયાવિહીન થાયે, શરીરનો રંગ ઝમઝમતો હોય, એમાંથી સુંદર સુગંધ

આવતી હોય, અવાજ મધુર હોય, અશુદ્ધિઓ નહિવત્ હોય, ત્યારે પ્રથમ ઠક્ષાતું ધ્યાન સિદ્ધ થયું ઠહેલાય.

એવી જગા કે ખંડમાં જઈને જેસો જ્યાં તમને ઠશું નડતર ન થાય, જેથી તમારા મનમાં સંપર્ષ વિશ્રાંતિ અને શાંતિનો ભાવ જાગે, જોઈએ એવું શ્રેષ્ઠ વાતાવરણ તો મેળવવાનું મુશ્કેલ છે એટલે પ્રયત્નથી બને એટલું સારું વાતાવરણ મેળવવાનો પ્રયાસ કરવો. તમારે માત્ર ઈશ્વર કે બ્રહ્મની જ સાથે એકાકાર થવાનું છે.

મનની સાથે કહી કુસ્તી—સંઘર્ષ કરસો નહીં. એકાગ્રતા મેળવવા માટે ભારીખચડીને પ્રયાસ ન કરસો. તમામ રનાકુઓ અને જ્ઞાનતંત્રોને વિશ્રાંતિ આપો. મગજને શાંત કરો. તમારા ઇદ દેવતા વિષે શાંતિથી વિચાર કરો. અર્થ અને ભાવના સાથે ધીરે ધીરે શુરમંત્રનો જપ કરો. ઊછળતા મનને અને તેના વિચારોને શાંત કરો.

મનને દબાણમાં લઈને વચમાં લેવાનો પ્રયત્ન કરવાને બદલે પહેલાં તો એ યાદે ત્યાં લગી આચડવા દો. પહેલાં તો સાંકળથી છૂટેલા વાનરની જેમ તક મળતાંની સાથે જ એ રૂઢકા મારવા માંડશે, પથ્થુ પછી એ ધીરે ધીરે શાંત થઈને તમારા તરફ જોવા માંડશે, એને શાંત કરવા, મેળવવા માટે થોડો સમય જોઈશે, પથ્થુ ધીરેથી, શાંતિથી, પ્રયત્ન કરતા રહેશો તો એ સામે આવીને તમારી પાસે આદેશ માગવા આવશે.

ધ્યાન સાથે કોઈ સારા વિચારની પશ્ચાદ્ભૂમિકા રાખો. ભક્તિપ્રિય હો તો મંત્ર સાથે ઇષ્ટમૂર્તિનો વિચાર કરો ને જ્ઞાનમાગી હો તો 'હ્રીં' સહ અનંતતાનો નિર્ગુણ વિચાર નજર સામે રાખો. આથી તમામ જગતિક વિચાર નષ્ટ થશે, અને તમે તમારા લક્ષ્યે

પટોંગી શકશે. આની એકવાર ૨૫ પટી જશે પછી તમે મનને સંસારી કાર્યોમાંથી મુક્ત કરશો કે તરત જ આ પવિત્ર વિચારોની પદ્મદ્ભૂમિકામાં પ્રવેશીને એ આશ્રય લઈ લેશો.

પોતાના લક્ષ્યથી મન ચલિત થાય કે તરત જ દુન્યવી પદાર્થોમાંથી એને પાછું જેથી લઈને પાછું મૂળ લક્ષ્યમાં કેન્દ્રિત કરો. આવો સંપર્ક સરજાતના થોડા મહિના લગી ચાલ્યા કરવાનો.

દુષ્ટ વિચારો મનમાં પ્રવેશે તો એમને બહાર હાંકી કાઢવા માટે તમારી ઇચ્છાશક્તિનો ઉપયોગ ન કરશો. એથી તો તમારી ઇચ્છાશક્તિ દીલી થશે. દુષ્ટ વિચારોને દબાવવાનો જોડો પ્રયત્ન કરશો. જોનાથી જમણા જળથી એ પાછા આવશે ને તમે ઘાડી જશો. આ બાજુ પેલા વિચારો વધારે જગવાન થતા જશે. તેથી એ તરફ જલુ ધ્યાન ન આપશો. 'શાંતિ જળવો, એ મોજું' હપાટાબંધ પસાર થઈ જશે. પ્રતિપક્ષભાવનાની રીતનો ઉપયોગ કરીને દુષ્ટ વિચારોને રથાને સારા, શુભ, મંગલ વિચારને રથાન આપો, અથવા જગવાનના ચિત્રનો વિચાર કરો. ખૂન દહતાથી મંત્રજપ કરો અથવા પ્રાર્થના કરો.

આજસ અને સિચિલતાને હાંકી કાઢવા માટે મોં ઉપર ઠંડું પાણી ઊંરો. ચોટી સાથે દોરી બાંધીને તેને ખીટી સાથે બાંધો. તમને ઝોડું આવતાં ચોટી જેવાશે ને તમે જાગી જશો. માતાની જેમ એ પછુ તમને જગાડવાનું કામ કરશે. એકાદ સાદા જૂથા ઉપર પાંચ દસ મિનિટ જૂલના રહો. ૧૦ થી ૨૦ કુભક પ્રાણાવામ કરો. શીર્ષાસન કે મધુરાસન કરો. રાત્રે માત્ર દૂધ કે ફળાદાર જ લો. આ રીતે તમે જીંધને છૂટી શકશો. દૈનિક મિનિટ આંટા મારો. જીંધ આવે તો હીલો ચાલુ રાખો.

તમારા મિત્રોની પસંદગીમાં ખાસ સંભાળ રાખો. નાટક-સિનેમા છોડો. ઝોણું ખોલો. રોજ બે કલાક મૌન પાળો, અયોગ્ય માણસો સાથે ભળશો નહીં. સારાં, ત્રેરક, ધાર્મિક પુસ્તકો વાંચો. સત્સંગ કરો. આ છે ધ્યાનનાં સહાયક તત્ત્વો.

મનમાં ઇચ્છાઓ, વાસનાઓ ઊભી થાય ત્યારે એમને તૃપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન ન કરશો. એ ઉત્પન્ન થાય કે તરત જ એમને અનાદર કરો, દબાવો. આમ ક્રમિક અભ્યાસથી ઇચ્છાઓ ઘટતી જશે. મનના સ્વરૂપ-વિકરૂપ પણ ઘણાં જાણ થઈ જશે, કારણ કે જ્યારે ઇચ્છાઓથી ઈધણાં જાળાં થઈને ખલાસ થઈ જશે ત્યારે વિચારનો અગ્નિ પણ ધીરે ધીરે જાલવાઈ જશે.

શરીરને ખોટી રીતે હલાવશો નહીં. શરીરને વારંવાર હલાવવાથી મન પણ ડગવા માંડે છે. વારંવાર શરીરે ખણસો પણ નહીં. આસન ખડક જેવું દઢ અને સ્થિર બનવું જોઈએ. ધીરે ધીરે શ્વાસ લો. બેસવાની જગા વારંવાર બદલશો નહીં. રોજરોજ, એ જ સમયે, એ જ જગાએ 'ધ્યાનમાં બેસવાનું' રાખો. તમારા ગુરુએ શીખવેલા હોય એવો યોગ્ય માનસિક દષ્ટિકોણ રાખો.

મનમાં સર્વદા સહાર રહેનારો દરેક વિચાર હેવરે વાસ્તવિક માનસિક કે કૌતિક સ્વરૂપમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે, તમારા મનને ઈશ્વરના—અને માત્ર ઈશ્વરના જ—વિચારોથી સહાર રાખશો, તો થોડા જ સમયમાં તમે નિર્વિકરૂપ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરશો. એટલે મનને ઈશ્વરના વિચારોથી છૂટા કરી દો.

હવે વાણી નિલકુલ બંધ. ગરમાગરમ ચર્ચાઓ બંદૂ કરી. હવે અલગ રૂમમાં એકાંત સેવો. તમારી આંખો બંધ કરો. ઊંડું પ્રશાન્ત ધ્યાન કરો. ઈશ્વરની હાજરીનો અનુભવ કરો. પરમ પ્રેમ, હિંદાસ અને આનંદથી એના નામનો—ૐ નો—વારંવાર જપ કરો.

તમારા અંતરને પ્રેમથી હલકાવી દો. મનની સપાટી ઉપર હિસા મતાંની સુધે જ સર્વ સંકલ્પ, વિકલ્પ, વિચાર, કલ્પના, વાસના, ધ્વજા બધાનો નાશ કરો. બટકતા મનને પ્રાણુ વાળીને ઈશ્વરમાં એકાગ્ર કરો. હવે નિષ્કાધ્યાન ગદન અને સધન બનતું જશે. તમારી આંખો ન હિઠાડશો. આસન પરથી હિસા ન થશે. ઈશ્વર સાથે એકતાર થઈ જાઓ, એનામાં મળી જાઓ, મનનાં ગદન ગાહવરોમાં દૂબી જાઓ. તેજોમય આત્મસાગરમાં દૂબણી મારો. અમરતાનાં અમૃત પીઓ. અલારે જ પરમ શાંતિનો અનુભવ કરો. હું તમને ત્યાં એકલા નિવાસ કરવાનો આનંદ આપીશ. અમૃતના પુત્રો! આનંદ પામો! આનંદ પામો! શાંતિ! શાંતિ! શાંતિ! આનંદતેજ...!

લોખંડને અગ્નિમાં રાખવામાં આવે છે ત્યાં લગી જ એ લાલચોળ રહે છે, પણ એને જલાર કાઢવામાં આવે એટલે જીંદગી થઈ જાય છે ને એનો લાલ રંગ પણ ઓસરી જાય છે. એને હમેશાં લાલચોળ રાખવું હોય તો હમેશાં અગ્નિમાં જ રાખવું પડે. એ જ રીતે જો તમારે હમેશાં દિવ્ય આત્મચૈતન્યનો અનુભવ માણવો હોય, તો તમારા મનને હમેશાં બ્રહ્મના સંપર્કમાં રાખવું જ પડશે. એને ઓગાળીને તમારે બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ બનાવી દેવું પડશે.

જેમ પાણીમાં મીઠું અથવા ખાંડ સંપૂર્ણ ઓગાળી દઈએ છીએ તેમ જ મનને પણ બ્રહ્મ કે ઈશ્વરના—એની દિવ્યતા, એના તેજ, એની હાજરી ને એના આત્મજાગૃતિ કરનારા—વિચારો દ્વારા ઓગાળી નાખવું પડશે. એ પછી જ તમે હરહમેશ માટે દિવ્ય બ્રહ્મચૈતન્ય સાથે તદ્દપ થઈ રહશો.

પણ એ પહેલાં તમારે દિવ્ય વિચારોને મહણ કરવા પડશે.

પહેલાં ગ્રહણ કરો, પછી મિશ્રણ કરો, ઓગાળો. પછી એક ક્ષણના પથ્થુ વિસ્ખંબ વિના સાક્ષાત્કાર થાય છે. આ ત્રિપુટી હમેશાં યાદ રાખો : સ્ત્રીકાર, મિશ્રણ અને સાક્ષાત્કાર.

ઘણા સાધકોની એક આ ફરિયાદ હમેશાં હોય છે : “ મુઠેલાં ૧૨ વર્ષથી ધ્યાન કરું છું, છતાં મેં કરો વિકાસ કર્યો નથી. મને સાક્ષાત્કાર ન થયો, કશું દર્શન ના થયું. આમ કેમ ? આનું કારણ શું ? ” પહેલું કારણ એ કે અંતરના ભિંડામાં ભિંડા ભાગમાં ધ્યાન દ્વારા એમણે ખરી રૂબરૂ નથી મારી હોતી. ઉપરાંત, ઈશ્વરના દિવ્ય વિચારો દ્વારા એમણે મનને સજાર બનાવ્યું હોતું નથી. એમણે વ્યવસ્થિત સાધના જ નથી કરેલી હોતી. ઇન્દ્રિયોનો સંપૂર્ણ સંયમ પણ નથી કર્યો હોતો. મનનાં બહાર અથડાતાં બધાં જ કિરણોને ભેળાં કરીને એમણે એકાગ્ર કર્યાં નથી હોતાં. “ સ્વયં ” આ ક્ષણે જ હું સાક્ષાત્કાર કરીશ ” એવો દંઢ નિર્ણય એમણે નથી કર્યો હોતો. મનના સો ટકા કે સોળે સોળ આનંદ પૂર્ણ મન—એમણે ઈશ્વર તરફ વાળ્યા નથી હોતા. તૈલધાતુના સાધના દ્વારા બહુચેતન્યના પ્રવાહને—સંપર્કને એ નથી સ્પર્શી શક્યા હોતા.

તમારે હમેશાં દિવ્ય વિચાર જ કરવા જોઈએ, તો તમને અવરધ ઈશ્વરનાં દર્શન જલદીથી થશે.

૧૩. ધ્યાનખંડ

દરેકને ધ્યાન માટે અલગ ખંડ દોવો જોઈએ. આ એક અનિવાર્ય જરૂરિયાત છે. એવા એક રૂમને જંગલમાં પસંદાવી દો. તમારા આસનની સામે ઇષ્ટદેવતાનું પ્રતીક પધરાવો. લગવદ્દીતા, યોગવાસિષ્ઠ, ૧૨ મહર્ષિનાં હિરણ્યકશિપુ અને વિવેકચૂડામણિ જેવા આધ્યાત્મિક દાર્શનિક ગ્રંથો રાખો. તમારા પત્ની, બાળકો, ખાસ મિત્રો કે ખીજા કોઈને પણ આ ખંડમાં દાખલ ન થવા દેશો. તમે પોતે પણ રૂનાન કર્યા પછી જ એમાં પ્રવેશ કરજો. રોજ સવારે તે સંજો એ વાર ઇષ્ટદેવતાની પૂજા લેખે દોવો અને અગરણવી કરજો. સવારે ૪ થી ૫ અને રાત્રે ૮ થી ૯ રોજ નિયમિત, વ્યવસ્થિત રીતે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો. જ્યારે પણ પ્રકૃતિથી ઘટ્ટતી સામે કે તરત જ આ ધ્યાનખંડમાં પ્રવેશી જવું. અરધાક કલાક માટે આધ્યાત્મિક ગ્રંથોનો સ્વાધ્યાય કરો. વિચારોને શાંત કરી દો, મનને પ્રશાંત કરો. શાંતમ્, શિવમ્, શુભમ્, સુંદરમ્, કાન્તમ્—એવા વિવિધ વિમૂર્તિવાળા ઈશ્વરના ગુણોનું ચિંતન કરો. ૐ શાંતિઃ શાંતિઃ શાન્તિઃ એ મંત્ર કેટલીક વાર રો. થોડી જ વારમાં તમારામાં નવું ચૈતન્ય પ્રગટશે. પ્રવર્તન કરો. અભ્યાસ કરો. અનુભવ કરો. આ સાધનાકર્મ ધણું વધારે કરો. સાવ ઓછું બોલો, ગમે એટલા કામનું દબાણ હોય તોય રોજ અરધો કલાક તો ધ્યાનમાં બેસો જ બેસો, મન હોય તો માળવે જવાય, ઇચ્છા હોય તો રસ્તો જડે, આવી વ્યવસ્થિત સાધના કરશો તો તમારા

ધ્યાનખંડમાં જ તમને જોટી, મસૂરી, સિમલા કે દાર્જિલિંગ કરતાં પણ વધારે મજા આવશે. વાતાવરણમાં ફેરફાર કરવા તમારે સ્થાન પરિવર્તન કરવાની જરૂર નથી જ. હું કહું છું તે બરાબર સમજો. સમય બગાડશે નહીં. બધી જોટી આજસભરી વાતો જવા દો. એક ક્ષણ પણ બગાડશે નહીં. બહુ જ ઓછા માણસો સમય અને જીવનનું મૂલ્ય સમજે છે. યમરાજના મૃત્યુતેડાની તાકીદ હપેશાં યાદ રાખો.

૧૪. કેટલા કલાક ધ્યાન કરવું.

શરૂઆતમાં રોજ સવારે ૪ થી ૪-૩૦ અડધા કલાક અને સાંજે ૮ થી ૮-૩૦ અડધા કલાક—એ રીતે રોજ એક કલાક ધ્યાનની શરૂઆત કરવી. સવારનો સમય ધ્યાન માટે ઉત્તમ હોય છે. એ વખતે ગાઢ શિથિલ મન પ્રકુલ્ય બન્યું હોય છે. ઉપરાંત તન, મન અને વાતાવરણમાં પણ સાર્વિકતા પથરાયેલી હોય છે. યોગ-વાસિષ્ઠમાં વશિષ્ઠ રામને કહે છે : “હે રામ ! શરૂઆતમાં ૩ મન ધ્યાનમાં રોકો, ૩ મનોરંજનમાં, ૩ સ્વાધ્યાયમાં, ૩ ગુરુની સેવામાં. પછી ૩ ધ્યાનમાં, ૩ મનોરંજનમાં, ૩ સ્વાધ્યાયમાં, અને ૩ ગુરુની સેવામાં.” સંન્યાસીઓ, માટે અહીં મનોરંજનનો અર્થ લિક્ષાપ્રાપ્તિ વગેરે કરવો, ધાનાં અને ગોલ્ડ રમવું એવો નહીં. ધ્યાન અને એકાગ્રતા પછી સરળ મનોરંજન કરવાથી—વિષયપરિવર્તન કરવાથી મનને વધારે વિશ્રામ મળે છે. આમ ન કરાય તો મન થાકી જાય છે તે પછી કામ કરવાની ના પાડે છે. એટલે ૩ સમય ધ્યાનમાં, ૩ સમય સ્વાધ્યાયમાં ગાળવો. ધીરે ધીરે ધ્યાનનો સમય વધારતો જવું. શરૂઆતમાં અર્ધો કલાક રાખવો. બે મહિના

પછી ધ્યાનનો સમય વધારીને સવારે ૪ થી ૫ અને રાત્રે ૮ થી ૯ એમ બે કલાક કરવો એક વર્ષ પછી દોઢ દોઢ કલાક કરે. તોજ વર્ષે સવારસાજળ બાંધે કલાક ત્રણ વર્ષે ત્રણત્રણ કલાક આ તો સામાન્ય માણસો માટે છે, બહુમતી માટે છે પ્રગળ સ્વાસ્થ્ય-શક્તિરાજો અને સૂક્ષ્મ જીવિવાનો તેમ જ નિષ્કામ અને સાચા દિલનો સાધક હોય, તો સાધનાના પદેલા વર્ષે જ ૭ કલાકનું ધ્યાન એકીસાથે કરી શકે છે આવા દેશનની માથે સાથે ઉપનિર્દેશ યોગવાસિક, ગીતા, વિવેકચૂડામણિ અવધૂતગીતા વગેરે જેવા ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક ગ્રંથો પણ વાચતા રહેવું જોઈએ આવો સ્વાધ્યાય ખૂબ જ આનંદદાયક, ઉપકારક અને પ્રેરક થઈ પડે છે રોજ ૭ કલાક ૨૫ ધ્યાય અને ૭ કલાક ધ્યાન—એ ખૂબ જ લાભકારક ગણાય શ્રી અગ્નિદેવી પદ્મતિ આવી દત્તી એમના ભાઈ ભારી ૬ થોડા પછી આ જ રીત અજમાવતા ભારી પણ આ જ પદ્મતિ છે આ તમે અજમાવશો તો સનાત એવીજ કલાકનું નિદિધ્યાસન પણ તમારા માટે સહજ થઈ પડશે તમારી સાધના જ તમને એ તર્ક સહજ રીતે દેરી જશે

૧૫ ધ્યાનનો સમય

ત્રણ વખત

[સવારે ૪ થી ૫ લગી]

સરજાતમા માત્ર બે જ વખત સાધનામાં બેસવું — સવારે અને સાંજે હાસ કે વર્ષ પછી તમારી માનસિક શક્તિ મુખ્ય સમય વધારીને તમે સાજના પહોરનો ૪ થી ૫ વાગ્યાનો ત્રીજો બેઠોનો

સમય પણ ઉમેરી શકો. ખેંડીચેરીમાં શ્રી. અરવિંદના આશ્રમમાં સાધકો તથા વખત સાધનામાં જોડે છે. તમે ક્રમે ક્રમે સાધનાનો સમય વધારીને બળબે કલાકનો કરી શકો છો. ઉનાળામાં બપોરે ધ્યાન હોવાથી સાંજના પહોરની સાધનામાં તકલીફ થાય છે, એ ખોટ શિયાળામાં નિવારી શકાય. એ સમય ધ્યાન માટે ખૂબ જ અનુકૂળ છે, ધ્યાન માટે સ્વર્ગાશ્રમ, હૃષીકેશ વગેરે સ્થળો ખૂબ જ સુંદર રહે છે, શિયાળો અને ઉનાળાનો પ્રારંભનો સમય શરૂઆતના સાધકો માટે ઉત્તમ ગણાય. શિયાળામાં મન યાદર્થુ નથી. એ વખતે સહેજ પણ યાદચ્ચા વગર તમે ૨૪ કલાક ધ્યાન કરી શકો. એટલે જ તો શિયાળામાં પણ સાધુઓ ધ્યાન માટે હૃષીકેશ જ પસંદ કરે છે. ધ્યાનનો સમય ક્રમેક્રમે વધારતા જવો જોઈએ. આંચકાભેર અને ગમે તેમ વધારો ન કરી દેવો. એ વધારો ક્રમિક અને નિયમસર હોવો જોઈએ. સાધનાના સમય દરમિયાન યોગવિષયક અને અન્યથા પણ નાનામાં નાની વિગતો ખૂબ જ ધ્યાનથી અને બુદ્ધિપૂર્વક તપાસીને પછી જ અમલમાં મૂકવી જોઈએ. યોગના શિખરે તમારે ધીરે ધીરે, ક્રમે ક્રમે, ડગડગ માંડીને આરોહણ કરવાનું છે. થોડા જ દિવસ સાધના કરીને તમારે એ છોડી દેવાની નથી જ.

૧૬. ધ્યાન

ચાર અગત્યનાં સૂચનો

નીચેનાં ચાર સૂચનો ધ્યાન માટે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવાં છે :

એકાગ્રતા

૧. ઠે અથવા બીજા કોઈ મંત્રના માનસિક જપ સાથે તમારે મનને પોતાના લક્ષ્ય ઉપર એકાગ્ર કરી રાખવું જોઈએ. જો એ આપુ પાછું ફરી જાય તો એને ફરીફરી પાછું લાવીને ત્યાં જ એકાગ્ર કરી દેવું. સતત પ્રયત્ન કર્યો તો બધું બરાબર થઈ જશે.

ભાવના

૨. શુદ્ધ અથવા સારિત્વક ભાવના. સગ્રંથ ધ્યાનમાં તમને એવા ભાવનો અનુભવ થશે જોઈએ કે પ્રકાશ, પરિવર્તતા, આનંદ, શાન્ત આદિ સત્ત્વનો પ્રવાહ તમારા હૃદયમાંથી તમારા તરફ વહી રહ્યો છે. અને નિર્ગુણ ધ્યાનમાં તમારે એવા ભાવ અનુભવવો જોઈએ કે તમે પોતે જ સર્વ પ્રકાશ, પરમપૂર્ણતા આદિ છો.

સર્વભાવ (પ્રયત્ન)

૩ તમારા મન, હૃદય અને આત્મા દ્વારા સંપૂર્ણ ભાવનાથી તમારે ઈશ્વરો મનસિક જપ કરવો જોઈએ. જ સર્વવિદ્ ભજતિ માં સર્વમાયેત ભાસત (ગીતા ૧૪-૧૯)—આ સાધના સર્વભાવે, તમારા સંપૂર્ણ અસ્તિત્વ દ્વારા થતી જોઈએ ઉપર્યુક્ત મનોકરને. અર્થ એવો છે કે ‘હે અર્જુન! એ સર્વવિદ્ બનીને પોતાની સર્વભાવના દ્વારા મને ભાજે છે.’ તમારા સમગ્ર આત્માને અનુભૂતિ થવી જોઈએ કે તમે પોતે જ સર્વવ્યાપક સૂક્ષ્મ પ્રમા છો.

એક જ ભાવને સ્થાન

૪. તમારે આવીસે કલાક, સતત તમારા મનને આ અભ્યાસમાં જોડીને રાખવું જોઈએ.

૧૭. ધ્યાનમાં મુરકેલીઓ

સામાન્ય રીતે ધ્યાનના બીજા કલાક દરમ્યાન તમસ પ્રવેશવા માટે છે ને જિંઘ આવવા લાગે છે. જો પ્રાથ્મિકામ બરાબર વ્યવસ્થિત રીતે કરવામાં આવે તો આના ઉપર જીત મેળવી શકાય છે. મધુરાસન અને શીર્ષાસન જિંઘ અને આળસને દૂર કરે છે. પદાથો, ઇચ્છાઓ અને બહારના બીજા વિચારો પશ્ચ અવરોધક હોય છે. વિચાર, ઇન્દ્રિયસંયમ, વૈરાગ્ય, વિવેક અને શ્રદ્ધાભાવના દ્વારા ઇચ્છાઓનો નાશ કરો. એમને મારી નાખો. કોઈ યોજના ના ઘડશો. ખેતી કલ્પનાઓ છોડો. એ ઇચ્છાઓને સંતોષવાનો પ્રયત્ન ના કરશો. એમની અવગણના કરો. લાગણીઓને દબાવો. ઇચ્છાઓ સાથે રાગ ન ડેળવશો. રાગ, મમત્વ અને લાગણીઓની ગેરહાજરીમાં ઇચ્છાઓનું કાર્ધ વળતું નથી. પછી એ એસરીને મરી જાય છે. અવરોધક વિચારોના કારણે શોધીને તેમને એક પછી એક નિર્મૂળ કરતા જાયો. મનનું બરાબર નિરીક્ષણ કરતા રહો એકાતમા રહો. કોઈની સાથે જળશો નહીં. ધીરજ, ઉત્સાહ અને હિમત રાખો. ધ્યાનમાં બહુ જ રસ પડતો હોય ને આનંદ આવતો હોય તેમ જ એમ લાગતું હોય કે તમારો સારો વિકાસ થઈ રહ્યા છે, તો થોડો સમય ત્રથાનો સ્વાધ્યાય પશ્ચ છોડી દો. હેવટે તો અભ્યાસ પશ્ચ એક વિષય થયો. ને ઈશ્વર કાર્ધ પુરતકોમાં નથી વસતો. એ તો પચકોપથી પર હોય છે. એને તો માન સતત ધ્યાન દ્વારા જ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. બાહ્ય જ્ઞાનવર્ધન એ ઘણીવાર સામાજિક સન્માન મેળવવા માટે જ હેયુ છે. માટે પડિતાર્ધ છોડો. ઘણીવાર મન સાવ થાકી જાય છે, એવા સમયે સંપૂર્ણ આરામ લેવો. મન પર ખોટો ભાર લાદશો નહીં. સાગરકિનારો, ગંગાતીર કે બીજા કોઈ સારા

રહે, સંજોના લટાર મારવા નીકળો. ઝૂનું ઝૂંજન કરો. ઝૂનો અનુભવ કરો. ઝૂનું રટણ કરો. યોગ દિવસ માટે ધ્યાનનો સમય પડાડો. તમારી સદ્ગુણો અને અંતરના અવાજનો ઉપયોગ કરતા રહો. મનની ચઢીપડીના હાલનું નિરીક્ષણ કરતા રહો. હૃદય અને શોકના બે પરસ્પર વિરુદ્ધ પ્રવાહો મનમાં હમેશાં સામસામે વળા જ કરે છે. જ્યારે હીલાચ કે ખિન્નતા લાગે ત્યારે ચોપડી બંધ કરીને ચોડીવાર લટાર મારવા નીકળો પડો. ઉચ્ચ, તેજસ્વી વિચારો કરો, તમે સ્વયં પૂર્ણ જ્ઞાનંદ છો એવો અનુભવ કરો. એટલું માદ રાખો કે આ જ્યાં ઉપાધિધર્મો છે તેમની સાથે મૃગ વસ્તુ આત્માને કંઈ જ લાગતુંવળગતું નથી. એ ઉપાધિધર્મો ઝડપથી ઓસરી જશે. ઘણીવાર અમુક વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાની ઝંખના એકાગ્રતાને દડ કરે છે. તમે એ વિષે યોજનાઓ લડવા માંડશો. એ વખતે તમે એકાગ્ર તો કરશો, પણ તમારા મૂળ લક્ષ્ય ઉપર નહીં. આવું જરાજર સાવચેતીપૂર્વક ધ્યાન રાખો અને મનને ત્યાંથી પાછું વાળી લો. ઘણા લોકો પ્રગાઠ નિદાને પણ જૂલથી સમાધિ માની લે છે. સમાધિ પૂર્ણ જ્ઞાનમય વાસ્તવિક અવસ્થા છે, માટે આવી જૂલ ખાશો નહીં. ધ્યાન દરમિયાન જ્યારે મન સમતાની શાંત સ્થિતિમાં પ્રવેશી જાય અને એક પ્રકારના સ્થન, અનિર્વચનીય જ્ઞાનંદનો અનુભવ થાય, ત્યારે જાણીને કે હવે તમે સમાધિમાં પ્રવેશી રહ્યા છો. આ દશાને સ્થિર રહેવા દેજો, અસ્થિર ન કરી દેતા. ચક્ર એટલો લાંબો સમય આ સ્થિતિ ટકે માટે તમારાથી થાય એટલો શ્રેષ્ઠ પ્રયત્ન કરજો આ સ્થિતિની જરાજર નોંધ રાખજો. તમારી સાધનાની શરૂઆતમાં હાથ, પગ, કરોડરજી અને સમગ્ર શરીરમાં આંચકા આવશે. ઘણી વખત તો આવા આંચકા અસહ્ય હોય છે, પણ ગભરાશો નહીં, અકળાશો નહીં. આ કશું જ નથી.

એનાથી ઠાઈ નુકસાન નહીં થાય. શરીરમાં પ્રાણના નવા ફેરફાર અને જ્ઞાનતંત્રમાં નવી ચેતનશક્તિના પ્રાકટ્યને લીધે સ્નાયુઓમાં જે સંકોચન-પ્રસંજન થાય છે એના પરિણામે આવા આંચકા આવે છે. સાધનાને કારણે નાડીઓ વિશુદ્ધ થવાથી નવા પ્રાણ-પ્રવાહ સર્જાય છે, એટલું યાદ રાખવું જોઈએ. આવા આંચકા થોડીવાર પછી મટી જાય છે. ઘણીવાર ધ્યાનના સમય દરમ્યાન આખા શરીરમાં ધ્રુજારી રહે છે. આતું કારણ એ હોય છે કે પ્રાણ કરોડરજ્જુમાં ઘર્ષને છેક મગજમાં પહોંચે છે, પણ એથી ગભરાશો નહીં. ધ્યાન બંધ ન કરી દેશો. તમારે આ બધી દશાઓમાંથી પસાર થવાનું જ છે; બફે આવે અનુભવ થાય ત્યારે સમજવું કે તમારો વિકાસ ઘર્ષ રહ્યો છે. ખંતપૂર્વક આગળ વધો. આનંદ માણો, સાક્ષી, કૃતરથ, પ્રત્યગાત્મા, અંતર્યામી તરફથી અંદરથી મદદ મળવાની જ છે. આ બધી નવીન અનુભૂતિઓ છે. ઘણીવાર હાગણીશીલ માણસો ધ્યાન દરમ્યાન પ્રેરણા મેળવીને સુંદર કાવ્યો સર્જે છે. આવી કાવ્યપ્રેરણા મળે તો તમે પણ નેધો.

૧૮. ભૂતપ્રતિબંધ

વિજયની ચાવી

[એક સાધકની વાત]

એક યજમારી એક સંન્યાસી પાસે યજ્ઞવિદ્યા શીખવા મારે ગયો. એ સર્વ શ્રુતિઓ અને ધ્યાન પણ શીખ્યો. બે વર્ષ સુધી એ ધ્યાનનો અભ્યાસ કરતો રહ્યો. સર્વ પ્રકારની સેવા દ્વારા એ

શુરુને પશુ સતોષવાનો પ્રયાસ કરતો. બે વર્ષ પછી એને શુરુએ પૂછ્યું, “હે દત્તાત્રેય, હવે તારી ટત્તિઓ કેવી છે? તને શાંતિ મળી? મનને તે વચ ક્યું?” તને મનની એકાગ્રતા મળી? તારા મનની રચિતિ કેવી છે? મને રપટ કહે છે જાણું છું કે તારામાં આનંદ, નિષ્પાલસતા, ચારિત્ર્ય આદિ સાધક માટે જરૂરી એવા સર્વ સદ્ગુણો છે.” દત્તાત્રેયે જવાબ આપ્યો, “શુરુદેવ, હું તમને ખુલ્લા દિલે જ જાણું કહીશ.” મારામાં એકાગ્રતા બિલકુલ છે જ નહીં. હું મારાથી માય એવા બધા જ પ્રવર્તનો કરું છું મારે ઘેર હેતો ત્યારે સારું દુઃખી આપનાર એક બેસની હું સંભાળ રાખતો, એટલે હવે પશુ હું જ્યારે ધ્યાનમાં એમું છું ત્યારે મારી સામે બેંસ જ દેખાય છે આ માનસિક ચિત્રને મારી સામેથી દૂર કરવા હું બહુ પ્રયાસ કરું છું, પણ પત્તો લાગતો મિથ્યા. આ જ મોટી મુશ્કેલી છે એમથી થી રીતે ભિન્નરૂપ એનો મને રરતો ખતાવવા કૃપા કરો.” શુરુએ કહ્યું, “ઓ દત્તા! આને કહેવાય જૂતપ્રતિબંધ આ જગતમાં દરેક વસ્તુના પાંચ ભાગ હોય છે નામ, રૂપ, અસ્તિ, ભાતિ અને પ્રિય. એ બેસનું નામરૂપ છોડી દે ને પછી બાદ રહેતા સચ્ચિદાનંદનું ધ્યાન કર.” દત્ત એ શુરુઆરાને અનુસરીને મોક્ષ પામ્યો.

૧૯. સંકલ્પ-વિકલ્પ

મનમાં તથા પ્રકારના દોષ હોય છે: મળ, વિદ્યોષ અને આવરણ વ્યામતેમ સદર્શવારપી મનનાં બળાને વિદ્યોષ કહેવાય એમને દૂર કરવામાં આવે તો જ એકાગ્રતા કેળવાય. મેક્ષમુધર લખે છે, “આપણે પશિમવાસીઓને માટે એકાગ્રતા અસાધ્ય ■ એવું કારણ

એ છે કે વર્તમાનપત્રો, તાર, ફાગળો વગેરે દ્વારા આપણાં મન જુદી જુદી દિશામાં ખેંચાયેલા જ રહે છે. ” તમામ ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિક ચિંતનોમાં, નિદિધ્યાસનમાં અને ધ્યાનમાં એકાગ્રતા અનિવાર્ય છે.

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिक्त्वानवस्थित-
त्वानि वित्तविक्षेपास्तेऽन्ततयाः ॥

(પાતંજલ યોગસૂત્ર, ૧-૩૦)

વ્યાધિ, માનસિક અકર્મણ્યતા, સંશય, પ્રમાદ, આળસ, અવિરતિ ભ્રાન્તિદર્શન, અલબ્ધભૂમિકત્વ, અનવસ્થિત્વ—આ નવ ચિત્તના વિક્ષેપ છે, વિપ્ર છે.

સતત પ્રયત્ન અને વિચાર દ્વારા બધી સૂક્ષ્મ અને જડ ઇચ્છાઓને મારી નાખો. ઉપાસના, યોગ, તાટક અને પ્રાણાયામ દ્વારા વિક્ષેપને દૂર કરો.

૨૦. ધ્યાનમાં સાચો વિશ્રાંત

ચાકલી ઇન્દ્રિયો આરામ માગે છે. એટલે રાતના નિયમિત જીંધ આવે જ છે ગતિ અને આરામ એ જીવનની નિયમિત ક્રિયાઓ છે. વાસનાના બળ દ્વારા મન ઇન્દ્રિયોની ગલીઓમાં ફરે છે. સાચું કહીએ તો ગાઢ નિદ્રા ભાગ્યે જ આવતી હોય છે. એ દરમિયાન પણ મનની સૂક્ષ્મ પ્રક્રિયા ચાલુ જ હોય છે. એટલે જ તો ઘણીવાર જીંધમાં પણ સારો આરામ નથી મળતો. એવો સાચો આરામ માત્ર ધ્યાનમાંથી જ મળે. ધ્યાનનો અભ્યાસ કરનારા ધ્યાનયોગી-

એને તો આસનમાં બેઠા હોય ત્યારે પણ ખરો વિશ્રામ મળે છે. ધ્યાન વેળા મન ખરાબર એકાગ્ર થવાથી એ જગતના પદાર્થોના દર ધર્મને આત્માની નિકટમાં ગયેલું હોય છે અને પદાર્થોના અભાવને કારણે મનમાં રાગદ્વેષના પરસ્પર વિરુદ્ધ પ્રવાહો પણ નથી હોતા, એટલે જ તો એના પરિણામસ્વરૂપ સંપૂર્ણ ને હિમ્ય વિશ્રામમય, નકર, ચિરંજીવ, સાચા આધ્યાત્મિક આનંદનો અનુભવ થાય છે. માટે જ તમારે ધ્યાનનો વ્યવ્યાસ રાખવો. જોઈએ, તમારી જાતે અનુભવ કરો, પછી તમે મારી સાથે સહમત થશો જ. કાથીમાં એક યોગી છે, જેનું શરીર ધ્યાનમાં બેઠા પછી ધરતીથી લીચે જાય છે. એ રાત્રે કદી જીંધતો નથી. આખી રાત એ એક જ આસને બેસી રહે છે. એને ધ્યાનમાંથી જ સાચો આરામ મળે છે, જીંધતો. એણે હંમેશા માટે ત્યાગ કર્યો છે. જોકે સાધનાના છેક આરંભમાં તમને આવા આરામનો અનુભવ ન પણ થાય, 'કારણ કે શરીરમાં તો જૂના અને નવા સંસ્કાર, ઈન્દ્રિયાશક્તિ અને રવભાવ, જૂની અને નવી ટેવો, નવો પુરુષાર્થ અને જૂની રીતસાત—આ બધાં વચ્ચે ઠીક ઠીક સંઘર્ષ ચાલે છે. મન રીતસર બળવો કરે છે. તમે જ્ઞાનની ત્રીજી ભૂમિકા—તનુમન્સામાં પહોંચો અને મન સાવ સુક્ષ્મ થઈ જાય ત્યારે જ તમને ખરો આનંદ આવવા માંડશે. ધ્યાનના સાચા વિશ્રામમાં તમને ૧૦૦૦૦ ખંગાળી રસ-શુદ્ધાનો આનંદ આવશે. પછી ક્રમે ક્રમે ઘટાડીને તમે તમારી જીંધને ત્રણથી ચાર કલાક જેટલી કરી શકશો.

૨૧. ધ્યાનમાં સ્મરણ

તમારે સાધક વિષ્ણુના સ્વરૂપનું ધ્યાન કરતો હોય ત્યારે તેનો જીવાત્મા પોતાના સીમિત અસ્તિત્વને ભૂલી જઈને એ ધ્યાનમાં પૂર્ણતયાસ 'લગ્ન થઈ ગયેલો હોય છે. તો પછી એક પ્રશ્ન સ્વાભાવિક

રીતે જાગે છે કે ધ્યાનમાંથી જાગ્યા પછી ધ્યાનના અનુભવોને યાદ કરનાર ક્યું તત્ત્વ એ વેળા જાગતું હતું? આનો જવાબ એટલો જ આપી શકાય કે એ વખતે સાક્ષી કહેવાતું આત્મતત્ત્વ જાગત હતું.

આની સામે એવી દલીલ કરી શકાય કે વિષ્ણુ વગેરે વિષયક વિચાર વાસ્તવમાં સૂઝીએલા હોય છે એટલે જીવ દ્વારા કરવામાં આવેલા ધ્યાનમાં થયેલા અનુભવનું સ્મરણ આત્મા સી રીતે આપી શકે? એ બતાવ બનતો ન્નેતાર સાક્ષી હતો એટલું જ કહી શકાય. આનો રદિયો એમ આપી શકાય કે બંનેમાં પરસ્પર અધ્યાસ હોય છે. કૃત્સ્ન જીવ સાથે ભળી ગયેલો છે, છતાં એનાથી જુદો છે. આમ કૃત્સ્નનો અનુભવ પાછળથી જીવને યાદ રહેતો હશે.

૨૨. કુંડલિનીજાગરણ

કુંડલિની એટલે કે દિવ્ય અગ્નિ એક એવી મૂળભૂત, વિરાટ, પાયાની શક્તિ છે કે જે મૂળાધારચક્રમાં સુષુપ્તાવસ્થામાં રહે છે. એને મૂર્ધા અથવા કુંડલાકાર શક્તિ કહેવાય છે, કારણ કે એનો દેખાવ વર્ણાક્રયુક્ત હોય છે અને આ શક્તિને જાગ્રત કારનારા સાધકના શરીરમાં એ વાંકેચૂકે રસતે ચર્ચને ચઢે છે. જગતના સર્વ જડચેતન પદાર્થોના મૂળમાં આ શક્તિ હોય જ છે. એ અદ્વિત, પ્રચંડ બળયુક્ત, અગ્નિમય, વિદ્યુ-મય શક્તિ છે.

કુંભક, આસન અને બંધ દ્વારા હઠયોગીઓ, રાજયોગીઓ, મૂળાધારચક્રના ધ્યાન દ્વારા, ભક્તો ભક્તિ દ્વારા, જ્ઞાનયોગીઓ પૃથક્કરણાત્મક ઈચ્છાશક્તિ દ્વારા, શુરૂની કૃપાદ્વારા, મંત્રયોગીઓ મંત્રદ્વારા આ કુંડલિનીને જાગાડી શકે છે.

એ જાગે છે એટલે પહેલાં તો મૂળાધારચક્રને ભેદે છે. વિવિધ ચક્રો ભેદીને એને ક્રમેક્રમે સહસાર સુધી લઈ જવી જોઈએ. મહિપુર-ચક્રને ભેદવામાં ઘણી મુશ્કેલી થાય છે. આ ચક્રમાં સાધકે ખૂબ જ પરિશ્રમ કરવો પડે છે. આ કુંડલિની જાગે છે ત્યારે યોગીનાં મનોમય ચક્રો સામે સ્વલ્પ તેજનો વિરાટ પુંજ દેખાય છે. એ અગ્નિમય પ્રકાશ સાધકના શરીરને એવો તો વીંટળાઈ વસે છે કે જાણે એને સંજગાવી દેશે. પણ આથી એણે ગભરાવું ન જોઈએ. કુંડલિનીના રંગ તપાવેલા સોના જેવો હોય છે. વિવિધ ચક્રોમાં કુંડલિનીના પ્રવેશ થાય તેમ તેમ યોગીને વિવિધ સિદ્ધિઓ અને આનંદનો અનુભવ થાય છે. પરમ અસય, દિવ્ય દષ્ટિ, માનસિક દર્શનો, વિદ્યાનદર્શનો, સિદ્ધિઓ આધ્યાત્મિક આનંદ એ એવી નિશાનીઓ છે, જેના ઉપરથી ખ્યાલ આવે છે કે કુંડલિની જાગી છે.

૨૩. એકાગ્રતા

[સોહમ સાધ]

પદ્માસન, સિદ્ધાસન કે બીજા કોઈ પણ સુખાસનમાં બેસો. શુદ્ધ અને ગણેશને પ્રમાણુ કરો. [ૐ શ્રી સતગુરવે નમઃ, ૐ શ્રી ગણેશાય નમઃ] આસનમાં, હાથાચાલ્યા વગર, સ્થિરતાપૂર્વક બેસો. તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. જીવ રોજ ૨૧,૬૦૦ વખત સોહમ મંત્રનું ઉચ્ચારણ કરે છે. યોગી દૃષ્ટિએ માથુંસતું આયુ તેનાં વર્ષોમાં નહીં પણ તેના શ્વાસપ્રશ્વાસની સંખ્યામાં મપાય છે. પ્રાણાયામ દ્વારા તમારા 'સોહમ' શ્વાસ બંને ૥ જોડે એ રીતે તમારું આયુષ્ય લંબાય છે, તમે દીર્ઘજીવી બનેા છે. તમે જરાબર ધ્યાનપૂર્વક બેસો તો ખ્યાલ આવશે કે

શ્વાસ અંદર લેતી વખતે ‘સો’ એવો અવાજ થાય છે તે બહાર કાઢતી વખતે ‘હ’ એવો શબ્દ નીકળે છે. ઝૂં એ શ્વસનો પ્રાણ છે, આત્મા છે, જીવન છે, આને છૂટો પાડીએ તો સઃ અહમ્—તે જ હું હું—એવો શ્વનિ મળે છે. સોહમ્ એટલે જ હું તે જ છું, હું બ્રહ્મ છું, આ શબ્દમાંથી સ અને હ કાઢી નાખવાથી ઝૂં બાકી રહે છે. હવે એ ઝૂંકારયુક્ત શ્વાસ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો, બીજા કશાનોય વિચાર ન કરો. પછી તમારા ખ્યાલમાં આવશે કે જેમ જેમ એકાગ્રતા વધતી જાય છે તેમ તેમ શ્વાસની ગતિ ધીરે ધીરે મંદ થતી જાય છે. શ્વાસ અંદર લો ત્યારે મનોમન ‘સો’ શબ્દનો ઉચ્ચાર કરો અને રચક કરો ત્યારે મનોમન ‘હમ્’ ઉચ્ચારો. ધીરેધીરે આ ‘સોહ’ શબ્દ પશુ ઓસરી જશે તે તમે પૂર્ણ ધ્યાનમગ્ન—તસ્મિન્નિત—અવસ્થામાં ડૂબી જશો. તમે એકદમ શાંત અને આનંદમય બની જશો. તમારો પરમ દિવ્યાનંદમય શાંતિમાં પ્રવેશ થઈ જશે.

૨૪. ધીરજ

એકાગ્રતાની એક રીત

પાતાંની એક રમત છે. એ એક જ માથુસ દ્વારા રમી શકાય છે, આ રમત દ્વારા તમે મનની ધીરજ કેળવી શકો. ઉપરાંત, જપ અને સ્વાધ્યાય પછી થાકેલા મન માટે પ્રવૃત્તિના પરિવર્તનને કારણે એ સુંદર મનોરંજન પણ પૂરું પાડે છે. ગૃહસ્થાશ્રમીઓને આ વધારે ઉપયોગી થઈ પડે. બારેબાર કલાક સાધના, સ્વાધ્યાય કે જપ મુશ્કેલ છે. મન થાકી જાય છે. વિરોધી પ્રવૃત્તિવાળા અને ક્રુદ્ધ હાલી મનોદસાવાળા માથુસો સાથે વાત કરવા કરતાં મુશ્કેલ

સાધકે આ રમતમાં થોડે સમય માળવો જોઈએ. સામાન્ય માણસોને આ રમતનું રહસ્ય નહીં સમજાય. આનાથી ધીરજ અને એકાગ્રતાવૃત્તિ ધડાય છે. ઉપરાંત, વિરોધો વૃત્તિવાળા માણસોની સંગ કરતાં આ રમત વધારે સારી છે. રાજસિક મનને વાતો કરવી ગમે છે, એટલા માટે એ અન્યનો સંગ ઇચ્છે છે. પણ સાધકને નિર્લેપ વાતો કરવાની છૂટ નથી હોતી. એણે સકય એટલા એકલા જ રહેવું જોઈએ. પણ વાત કરવી ને ટોઈની સાથે જાણવું—આ બે આનંદમાથી એને અજગો રાખવામાં આવે છે ત્યારે શરૂઆતમાં તે સાધકને એ ગમતું નથી હોતું એટલે ધ્યાનમાંથી જીભ ચૂપા પછી એને ચાકનો અનુભવ થતો હોય તો મતોરંજન માટે એ આ રમતનો આશરો લઈ શકે છે, પણ ધ્યાનમાં ખરો આનંદ આવવા માટે, રસ પડે અને લાંબો સમય ધ્યાનમાં બેસવાને ટેવાઈ જવાય એટલે આ રમત એણે છોડી દેવી જોઈએ. આમ તો આ રમત દરેકે જાણવી જોઈએ, તેનાથી મિત્રોની ગેરહાજરીમાં તમને એકલું નહીં લાગે. પાનાની નવ હાર બનાવવી, ગમે તેમાંથી ગમે તે હારમાં પાતું લઈ જવાય, પણ શરત એટલી કે સરવાળો નવ કરતા ન વધવો જોઈએ. એકઠો, બાદશાહ, રાણી, ગુલામ—એ બધાં ક્રમસર આવે એવી રીતે બોલવણી કરવી જોઈએ બધા પાનાને ક્રમસર, રંગવાર પણ બોલવી શકાય. આ સાદી રમત છે, પણ મનને આનંદ આપશે.

૨૫. પ્રજ્ઞાકોરવૃત્તિ

વિવેક, ચૈરામ, 'વડસપત્ત' અને 'મુમુક્ષુ' એમ સાધનચતુષ્ટય દ્વારા ચિત્તશુદ્ધિ થીવું ત્યારે 'તત્ત્વમસિ', 'અહ' પ્રજ્ઞાસ્થિ આદિ મહાવાક્યોના સંવલ્લ દ્વારા વિશુદ્ધ અને 'સાત્ત્વિક' અને 'અતિ'...

કરણમાં બ્રહ્માકારવૃત્તિ જન્મે છે. આ સાત્ત્વિક અંતઃકરણનું પરિણામ હોય છે. આને વૈદિક પરિબ્રાહ્મમાં મહાવાક્યજન્ય, સત્વગુણકાર્પ, અંતઃકરણપરિણામ કહે છે. શ્રુતિઓના શ્રવણમાંથી એ પ્રગટે છે. એ સત્વગુણનું પરિણામ હોય છે. અંતઃકરણમાં એ પરિવર્તન પ્રગટે છે. આ બ્રહ્માકારવૃત્તિને અખંડકારવૃત્તિ, તદાકારવૃત્તિ, આત્માકારવૃત્તિ, સ્વરૂપાકારવૃત્તિ વગેરે નામે પણ ઓળખવામાં આવે છે. આ વૃત્તિ પ્રકાશે છે ત્યારે વિષયાકારવૃત્તિ ઓસરી જાય છે. મનને બ્રહ્મમાં સ્થિર કરીને બ્રહ્માકારવૃત્તિનું સાતત્ય રાખવું એને સાધના કહે છે. યાની માટે બ્રહ્માકારવૃત્તિસ્થિતિ એ સમાધિ છે. સતત ચોવીસે કલાકના નિદિધ્યાસન દ્વારા એ પ્રાપ્ત થાય છે. આ બ્રહ્માકારવૃત્તિ જ મૂળ અજ્ઞાન કે મૂળ અવિદ્યાનો નાશ કરે છે.

સાધના

વિષયાકારવૃત્તિને બ્રહ્મકારવૃત્તિમાં પરિવર્તિત કરી દો.

મનોમન ઈંકારના જપ દ્વારા અનંતતાનો અનુભવ કરવા માટે ધ્યાન વખતે પ્રયત્ન કરવામાં આવે ત્યારે બ્રહ્માકારવૃત્તિ પ્રગટે છે.

૨૬. ઇચ્છાશક્તિનો અર્થ

એનું ઘડતર કેમ થાય?

ઇચ્છાશક્તિનો કું આછો ખ્યાલ જ, આપીશ. ઇચ્છા એ પ્રયત્ન આત્મશક્તિ છે. એ આત્મભજન, પરાશક્તિ છે. એ બ્રહ્મનું ચેતન્યશીલ, ક્રિયાશીલ પાસું છે.—એ ઇચ્છરનું માધ્યમ છે. ઇચ્છરને

પોતાની સીતા માટે માત્ર બહાસ'કંઠ્ય જ કરવાનો હોય છે, એવા સંકંપમાત્રથી બહાસો સર્જાય છે. આટલું બાદ રાખશો તો તમે ધમ્મી મુરઠેશીઓમાંથી જિમરી જશો. વાસ્તવિક ઇચ્છાશક્તિ એટલે દુઃખથી ઇચ્છાઓ, વાસનાઓ અને ચેષ્ટાઓનો ત્યાગ. એને ઇચ્છામાં કોઈ પ્રયત્ન કરવાનો હોય નહીં અને એની ઇચ્છા દદી નિષ્ફળ થાય પણ નહીં. ઇચ્છાશક્તિના આદેશ ઝીલીને અનુસરવા માટે પાંચેય પ્રાણ સુધામની જેમ તત્પર હોય છે. પ્રમળ ઇચ્છાશક્તિ હોય તો તમે અમે તે કરી શકો. તમારા માટે અથક્ય કશું રહે જ નહીં. ઇચ્છાશક્તિને માટે મુરઠેશ કશું જ નથી હોતું.

જોડી ઇચ્છાઓ હોડો, એમનો મૂળમાંથી નાશ કરો. ઇચ્છા અને લાગણી એ બન્ને સંકળાયેલાં હોય છે. લાગણીના અભાવે ઇચ્છા કશું જ ન કરી શકે, માટે લાગણીને પણ નિર્મૂળ કરો. આ લાગણીઓ જ તમને સામારિક પ્રવૃત્તિઓમાં ખેંચે છે. એ જ તમને ગતિ આપીને દોડાવે છે. તમામ લાગણીઓ છેરો તો રાગદ્વેષમાં જ પરિણમે છે. આ બન્ને પ્રવાહોનો નાશ કરો. સતત વિવેક, વૈરાગ્ય અને વિચાર, શમ, દમ, પ્રાણાયામ, સ્વત્સંગ, સ્વાધ્યાય અને નિદિધ્યાસન દ્વારા આ ઇચ્છાઓ અને લાગણીઓને નિર્મૂળ કરવાની પ્રક્રિયામાં મદદ મેળવો. બહાસાવના, શિવોદ્ભાવના, અહં બહાસિમ ભાવના વગેરે ખૂબ જ ઉપયોગી થઈ પડે. તિતિદ્ધા અને પ્રચંડ ધીરજ એ બન્ને ઇચ્છાશક્તિને દૃઢ કરે છે. ઇચ્છાશક્તિ પ્રમળ અને વિશુદ્ધ થાય પછી એનો ઉપયોગ કરવાનો શરૂ કરો. શરૂઆતમાં સાદા ડાસગોમાં એનો ઉપયોગ કરો. એમાં નિષ્ફળ જાઓ તો અકળાશો નહીં. ધીરજથી સહ જુઓ. ઇચ્છાશક્તિનો વિજય થશે જ.

૨૭. સાધના ચાલુ રાખો

અહ્ય અનુભવ થવા માટે કે તરત સાધના બંધ કરી દેશો નહીં. જુમા—નિર્ગુણ બ્રહ્મમાં સંપૂર્ણતયા તમારી સ્થિતિ થાય ત્યાં લગી સધન સાધના સતત ચાલુ રાખો. આ બહુ જ અગત્યનું છે. જો સાધના બંધ કરીને સંસારમાં લળવાનું શરૂ કરશો તો પતન થવાનો પુરતો ભય છે. એનો પ્રત્યાધાત લય કર થશે. આવા દાખલાઓનો પાર નથી. આ રીતે અસખ્ય માણસો ખરબાદ થઈ ગયા છે. થોડા અનુભવથી સંપૂર્ણતા અને પૂર્ણ સલામતી નથી મળી જતી. લૌકિકશુદ્ધિ ધેરાઈ ન જશે. પત્ની, બાળકો, માતાપિતા, મિત્રો, સંબંધીઓ—એ બધાનો ત્યાગ કરવો સહેલો છે, પણ શ્રીતિ અને પ્રતિજ્ઞાના મોહનું નિવારણ મુશ્કેલ છે. આ બેય આકર્ષણો પાછા બૌદ્ધિક આનંદનો અંચળો પહેરીને આવે છે, માટે જ હું તમને આ વિષે ગંભીર ચેતવણી આપુ છું. જે પોતાના સર્વ મુખો પોતાના આ મામાથી જ મેળવી લે છે એ આવી ક્ષુદ્ર વસ્તુઓ પાછળ પડે જ નહીં. લૌકિકવાદી સંસારી માણસ માટે સંસાર બહુ લાયકાસે છે, પણ બ્રહ્મતાની માટે તો એ તણુખલા સમાન છે. બ્રહ્મતાનીને મન આ જગત ચંચલ, પરપોટો, બિંદુ, રાઈનો દાણો, સાવ તુચ્છ, સાવ નિરર્થક જ હોય છે. માટે જ તો જોડો વિચાર કરો. ક્ષુદ્ર વસ્તુઓની અવગણના કરો. દહેવણે સાધનામાં સ્થિર થાઓ. અંતિમ દિવ્ય પરમાનંદ પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં લગી સાધના અટકાવશો નહીં. હમેશાં બ્રહ્માકાશરૂપિણી જ સ્થિતિ ન થાય ત્યાં લગી સાધના ચાલુ રાખો.

ભાગ ૩

વાસ્તવિક ધ્યાન

૨૮. ભેંસ ઉપર ધ્યાન

[એક સાધકની કથા]

પવિત્ર નર્મદાના કિનારે ઝંકારેશ્વરનો કૃષ્ણચૈતન્ય નામનો બ્રહ્મચારી રામ આચાર્યની પાસે ગયો અને તેમને ધ્યાન શીખવવાની વિનંતી કરી. રામ આચાર્યે કહ્યું, “હાથમાં બંસીવાળા અને પદ્માસનસ્થ કૃષ્ણની મૂર્તિનું તારા હૃદયકમળના સૂર્યમાં ધ્યાન કર અને એલા વિખ્યાત કૃષ્ણમંત્ર ‘ૐ નમો ભગવતે વાસુદેવાય’ નો માનસિક જપ કર.” કૃષ્ણચૈતન્યે કહ્યું, “ગુરુજી, મારું મગજ બહુ જડ છે. મારાથી આ જપ કરવાનું મુશ્કેલ છે મંત્ર ખૂબ જ લામો છે. મને ડોઈ સહેલી પદ્ધતિ બતાવો.”

રામ આચાર્યે કહ્યું, “તું ગજારાઈશ નહીં. હું તને સ્વરૂપ રસો પાડું બતાવું. જે સ્વરૂપ બાલકૃષ્ણની એક નાની મૂર્તિ તારી સામે ગ્ધાપિત કરીને પદ્મ સનમા બેસજો. આ મૂર્તિ તરફ ધ્યાનપૂર્વક જોજો એના હાથ, પગ વગેરે અંગોનું મરાજર નિરીક્ષણ કરજો. ખીજા ડોઈ પદાર્થ તરફ જોવાનું નહીં.” કૃષ્ણે કહ્યું, “ગુરુજી, આ તો વધારે મુશ્કેલ થયું. પદ્મ સનમા બેસવાથી જળ થો ને પગ દુખે. પાછા એકામ ચિત્તે બેસીને મૂર્તિના વિવિધ અંગોનું નિરીક્ષણ કરવાનું. મારાથી એકાસાથે જે કામ થતા નથી, ને હું એકાસાથે જે વસ્તુ યાદ રાખી શકતો નથી. ગુરુ મહારાજ ! મને કાલ સહેલામાં સહેલો રસો બતાવો.”

પછી રામ આચાર્યે તેને તેના પિતાનો ફોટો નજર સામે રાખવાની સલાહ આપી. એણે એ પણ ના પાડી. તો આચાર્યે પૂછ્યું, “તને ગમે શું?” “મારા ઘરની એક સરસ બેંસ, એ મને બહુ છે. હું એને કાણવાર પણ બૂલી શકતો નથી.” રામ આચાર્યે કહ્યું, “બહુ સરસ. આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે એકાંત ખંડમાં જઈને આ બેંસનું ધ્યાન ધર્યા કર. ખીજા કશાનો વિચાર કરવાનો નથી. માત્ર આટલું જ તારે કરવાનું છે.”

કૃષ્ણચૈતન્યને તો આનંદ થઈ ગયો. પરમ મગ્ન હોયે ખંડમાં પ્રવેશીને એણે એકાગ્રચિત્તે બેંસનું ધ્યાન ધરવાનું શરૂ કરી દીધું. સતત ત્રણ દિવસ એકી આસને બેસીને એ ધ્યાન કરતો જ રહ્યો. એને ખોરાક લેવાનું પણ માદ ન આવ્યું. પોતાનું શરીર અને આસપાસના વાતાવરણનું પણ એને લાન ના રહ્યું. બેંસના રૂપમાં એ એટલો બધો ડૂબી ગયો હતો. ત્રીજે દિવસે રામ આચાર્યે ખંડમાં પ્રવેશીને જોયું તો કૃષ્ણચૈતન્ય હજી પણ બેંસ ધ્યાનમાં જિતરી ગયો હતો. મોટા સાદે એમણે કહ્યું, “અરે કૃષ્ણચૈતન્ય! હવે કેમ લાગે છે? હવે બહાર નીકળીને બોજન કરી લે.”

પેલાએ કહ્યું, “મને બહુ આનંદ છે. આપનો આભાર. મને ગળનનું ધ્યાન લાગી ગયું. પણ હવે મારાથી બહાર નહીં અવાય. હું બહુ મોટો થઈ ગયો છું. મારા માથે મોટા શિંગડાં જીગ્યાં છે. આ નાના દરમજનમાંથી હવે મારાથી બહાર નહીં નીકળાય. મને બેંસ બહુ ગમે છે. અરે, હવે તો હું સ્વયં બેંસરૂપ બની ગયો છું.”

રામ આચાર્યે જોયું કે કૃષ્ણના મનમાં ખરાબર એકાગ્રતા સિદ્ધ થઈ ગઈ છે અને એ સમાધિ મેળવવા માટે લાયક થઈ ચૂક્યો છે. એમણે કહ્યું, “કૃષ્ણ! હું બેંસ નહીં. આ બેંસના નામરૂપને

પુ' હવે શુદ્ધી જા અને એ બેંસને પાર રહેલા તારા સાચા સ્વરૂપ સચ્ચિદાનંદતત્ત્વનું ધ્યાન કર." કૃષ્ણે પોતાની રીત બદલી, શુરોદેવના માર્ગદર્શનને અનુસર્યા અને તેના જીવનધ્યેય મુક્તિને પ્રાપ્ત કરી.

તમને જે વધારેમાં વધારે ગમતું હોય તેનું ધ્યાન ધરો.

ઉપરની કથા સમજાવે છે કે પોતાને ગમતા વિષયનું ધ્યાન કરવું સરળ હોય છે.

અભિમતપ્રધાનદ્વાર (યોગસૂત્ર, ૧-૩૯) *

અથવા તો પોતાને ગમતી વસ્તુના ધ્યાન દ્વારા,

ઉપરની કથા અને આ સૂત્ર એક જ સત્ય સમજાવે છે. પતંજલિ ઋષિ ધ્યાનની વિવિધ રીતો સૂચવે છે. "હૃદયકમળમાં વસનારા પૂર્ણાનંદમય ચૈતન્યનું ધ્યાન કરો... નિર્મળ હૃદયનું ધ્યાન કરો... નિદ્રામાં મળતો જ્ઞાનનું ધ્યાન કરો..." ને ઉદ્દેશ આ સૂત્ર આપ્યું: "તમને ગમતી વસ્તુનું ધ્યાન કરો મનને ગમતી વસ્તુનું ધ્યાન કરવાનું સરળ બની રહે છે.

૨૯. ગુલાબના ફૂલનું ધ્યાન

ધારણા એટલે ઈર્ષ નક્કર પદાર્થ અથવા અમૂર્ત વિચાર ઉપર ચિત્તને એકાગ્ર કરવું તે ધ્યાન એટલે જેના ઉપર ચિત્ત એકાગ્ર થયું હોય તેના વિષે સતત, અખંડ, અનર્મલ, અરખસિત વિચાર. શર્યાતમાં. નહીં જેવાયેલા મન માટે ઈર્ષક પદાર્થ ઉપરનું સધન

ધ્યાન ખૂબ જ જરૂરી હોય છે. ધ્યાન માટે જ આસ અલગ રાખવામાં આવેલા ખંડમાં પદાસન, સિદ્ધાસન કે સુખાસનમાં બેસો તે ગુલાબ કે અન્ય કોઈ ફૂલના રંગ, આકાર, પાંદડીઓ, કોષ, દાંડણી વગેરેનું ધ્યાન કરો. ગુલાબજળ, અત્તર, એસેન્સ, ગુલકેન્દ્ર ઇત્યાદિ ગુલાબની ખનાવટો વિષે જ વિચાર કરો. ગુલાબના વિવિધ ઉપયોગોનો વિચાર કરો. તે આંખમાં અંજલિ છે, ગુલકેન્દ્રમાં તેનો ઉપયોગ થાય છે, લગવાનને ચઢાવાય છે, માળા બને છે, શરીરને ઠંડક આપે છે. ગુલાબ ક્યાં જોગે, ક્યાં વધારે મળી આવે એવા એવા—પણ માત્ર ગુલાબ વિષેના જ—વિચાર કરો. એ સિવાયનો કોઈપણ વિચાર મનમાં પ્રવેશવા દેશો નહીં. આ પદ્ધતિ દ્વારા પણ મન નિર્ગુણ વિચાર ઉપર ધ્યાન કરવા માટે લાયક બને છે. આ સાધના રોજ સવારે પાંચ વાગે અરધો કલાક એક માસ માટે કરો.

૩૦. ગાંધીજી ઉપર ધ્યાન

તમારા ધ્યાનખંડમાં પ્રવેશીને ૧ કલાસન પર બેસો. ગાંધીજીનું કેવડપ, જીંચાઈ, રંગ વગેરે વિષે વિચાર કરો. ઈંગ્લેન્ડમાં એમણે લીધેલું શિક્ષણ, આફ્રિકામાં વફાલાત, ત્યાં રાજદારીપ્રવૃત્તિઓ, ભારતમાં અસહકારની ચળવળ, ચરખો, ખાદી, ખાદીપ્રચારનું કાર્ય, હિંદુમુસ્લિમ એકતાનો પ્રયાસ, અસ્પૃશ્યતાનિવારણ, ઉચ્ચ આદર્શ, પૂર્ણ ત્યાગમય અને તપસ્વી જીવન, આદારસંઘમ, માનસિક પ્રહારથી માટેના સતત પ્રયત્નો, વિચાર, વાણી અને કર્મમાં પણ અહિંસા અને સત્યનો આદર્શ, પત્રકારત્વમાં કસાયેલી કલમ, ગુજરાતી અને અંગ્રેજી ભાષાઓને પ્રદાન, સાચા કર્મ-

યોગીનું ધડનર કરનારા સાગરમતી આશ્રમની સ્થાપના, દદ કપ્તા-
શક્તિ અને બીજા સદ્ગુણોનો વિચાર કરો, આ સિવાય બીજા
કોઈ વિચારને મનમાં ભગવા ન દેશો. મન કદાચ બહાર દોડી
જાય તો પશુ એને ઝાડીને પછું લાવો ને ઉપરના વિચારોમાં
જ કેન્દ્રિત કરો. જે મહિના સુધી આનો રાજ અર્ધા કલાક
અભ્યાસ કરો.

૩૧. ભજનો ઉપર ધ્યાન

તમને સંગીતનો શોખ હોય તો રોઈ એકાંત જગાએ જઈ
હૃદયના ઊંડા ભાગમાંથી, તૃપ્તિ થાય ત્યાં સગી તમને મન
રાગરાગિણી ગાયો, જૂતકાળ અને વર્તમાનનું વાતાવરણ સદંતર
જૂલી જાયો, આ બધું સરજી રીત છે. સરસ સ્તોત્ર, પ્રાર્થનાઓ,
ભજન કે દર્શનમંથ પસંદ કરો. તુકારામના અભંગ, અખાના
છાંદા અને ભજન, તામિલ લાપામાં તૈમના સ્વામીના ભજન,
હિંદીમાં બ્રહ્માનંદમાળા—આ માટે ખૂબ સરસ રીતે કામમાં
આવશે. બંગાળના વિખ્યાત સંત રામપ્રસાદે આ રીતે સાક્ષાત્કાર
કર્યો હતો. એમના ભજનો આખા બંગાળમાં ગવાય છે. રાવણે
પોતાના આત્મરાગ તત્તુવાદ જનાવીને અને તેના ઉપર સામગ્રાન
માર્ગને ભગવાન શિવને પ્રસન્ન કર્યા હતા. શેઃસધિયરે સંગીત
વિષે શુ કહ્યું છે એ જુઓ :

“તેના હૃદયમાં સંગીત ન હોય, ને ને સંગીતની સ્વરસાધના-
થી હવી ન બહનો હોય એનો મજસ જડતા અને વિશ માટે જ
સાવક હોય છે, એની આત્મગતિ સાવ જડ અને એનો પ્રેમ
અધારમય હોય છે. એવા માણસનો વિષય ન કરવો.”

ભજનગાનમાં લીન થઈ, જવાથી તમે મનને ખૂબ જ સરળતાથી પદાર્થો તરફથી પાંતું વાળી શકશો. સંગીત મનને ઉન્નત કરીને તેને વિકસાવે છે. એવા વિકસિત મનને સગ્રુણ કે નિર્ગુણ બ્રહ્મ ઉપર કેન્દ્રિત કરવાનું સાવ સરળ બની જાય છે. આમાં જરૂર છે સંગીતમાં રુચિ અને દૃષ્ટિની અને એ સાથે વિશુદ્ધ હૃદય અને એકાગ્રતાના અભ્યાસની.

૩૨. ગીતાના શ્લોકો ઉપર ધ્યાન

[વિચારોની અરુણસિત ધારા]

ભગવદ્ગીતાના કેટલાક શ્લોકો ઠંઠકથ કરી લો. આસનમાં બેઠા પછી એ શ્લોકોનું મનોમન રટણ કરો. ખ્રીજ અધ્યાયમાં આત્માની અમરતા વિષેના કેટલાક શ્લોકો છે (૧) આ વિચારોની ધારા ઉપર તમે એકાગ્રતા રેળવીને ધ્યાન કરી શકો. (૨) એમાં આવતા સ્થિતપ્રજ્ઞવર્ણનના વિચારો ઉપર એકાગ્ર થાઓ. (૩) છઠા અધ્યાયમાં યોગના પ્રજ્ઞાવ વિષેના શ્લોકોમાં આવતા વિચારો ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. (૪) એ જ અધ્યાયમાં સમતા ઉપરના વિચારો ઉપર એકાગ્ર થાઓ. (૫) ૧૩ માં અધ્યાયમાં શાંતી વિષે, (૬) ૧૬માં અધ્યાયમાં દૈવી સંપત્તિ વિષે, (૭) ૧૦ માં અધ્યાયના વિભૂતિવર્ણન વિષે, (૮) ૧૧માં અધ્યાયના વિશ્વરૂપદર્શન વિષે, (૯) ૧૨માં અધ્યાયના ‘મને પ્રિય ભક્ત’ વિષે, અને (૧૦) ૧૪માં અધ્યાયના ગુણાતીત વિષેના વિચારો ઉપર ધ્યાન કરો મે તમને ‘દસ વિચાર દર્શાવ્યા. એમાંથી તમને સહુથી વધારેબમે તે પસંદ કરો. [જુદા જુદા દિવસે] તમારે ધ્યાન માટે વિચાર બદલવા હોય તોપણ બદલી શકો.

૩૩. વિરાટ ઉપર ધ્યાન

વિરાટ પુરુષ

- ૧ આકાશ [સ્વર્ગ] તેનું મસ્તક છે.
- ૨ પૃથ્વી તેના પગ છે.
- ૩ દિશાઓ તેના હાથ છે.
- ૪ સૂર્ય ને ચંદ્ર તેની આંખો છે.
- ૫ વાયુ તેનો શ્વાસ છે.
- ૬ અગ્નિ તેનું મુખ છે.
- ૭ ધર્મ એની જાતી છે.
- ૮ અધર્મ એની પીઠ છે.
- ૯ ધાસ અને વેલા તેના ડેરા છે.
- ૧૦ પર્વતો તેનાં અસ્થિ છે.
- ૧૧ સાગર તેની અંજુનલિકા છે.
- ૧૨ નદીઓ તેની શોષિત-ધમનીઓ છે.

તમારા ધ્યાનખંડમાં પદ્માસનમાં બેસો. રોજ અડધો કલાક ઉપરના વિચારોનું ધ્યાન કરો. શરૂઆતના છ માસ માટે આ સધન ધ્યાન છે. પછી મન વિકસિત થશે. પછી રામ, કૃષ્ણ કે શિવની મૂર્તિનું સમુચ્ચ ધ્યાન કરો. આવી ધ્યાનસાધના એક વર્ષ ચલાવો. પછી ઇન્દ્રનું નિયુચ્ચ ધ્યાન કરો. ધ્યાનના આવા, અને આટલા લાંબા અભ્યાસ પછાં મન એટલું તૈયાર થઈ જશે કે અમૂર્ત પદાર્થ, વિચાર કે ઇન્દ્રનું ધ્યાન એના માટે સાવ સરળ બની જશે.

૩૪. સગુણધ્યાન

સગુણધ્યાન એટલે કોઈ દ્રવ્ય પદાર્થ ઉપર ધ્યાન કરવું તે તમને ગમતા દેવની કોઈ મૂર્તિ પસંદ કરો અથવા તમારા ગુરુના માર્ગદર્શનને અનુસરો. એ તમને તમારા ઇષ્ટદેવતા વિષે માર્ગદર્શન આપશે. ઇષ્ટદેવ તમને મદદ કરશે, આગળ દોરશે, બાધાવળી શરૂઆતના અભ્યાસ વખતે લક્ષ્ય તરીકે મોટો પદાર્થ રાખે છે. પ્રાણી મધ્યમ કદનો ને છેવટે લક્ષ્યવેધ માટે એ નોની અને સૂક્ષ્મ વસ્તુઓ પસંદ કરે છે. એ જ રીતે ધ્યાનયોગના સાધકે શરૂઆતમાં સગુણ ધ્યાનથી અભ્યાસ આરંભવો અને મન કેળવાતું જાપ તેમ ક્રમેક્રમે નિરાકાર, નિર્ગુણ ધ્યાન પર જવું. નક્કર પદાર્થ પરના ધ્યાનને સગુણ ધ્યાન કહેવાય. નિર્ગુણ ધ્યાન તે નામરૂપવિહીન વિચાર પરતું ધ્યાન છે. સગુણ વિપાસનાથી વિશેષ દૂર થાય છે. શરૂઆતના ત્રણથી છ માસ માટે કોઈ સારા ચિત્ર પર ત્રાટક કરો. પદ્માસનમાં બેસો. ચિત્રને તમારી સામે મૂકો ને આગળ દર્શાવ્યું હતું તેમ ત્રાટક કરો. એ વખતે તે દેવતાનો કે તમારા ઇષ્ટદેવના મંત્રનો જાપ કરો. એ દેવના સદ્ગુણો અને લાક્ષણિકતાઓને વિચાર કરો. એમનામાંથી તમારામાં સાત્ત્વિક શુભોને પ્રવાહ વહી રહ્યો છે એવો સ્પષ્ટ અનુભવ કરો. એ શુભો તમારામાં એકરૂપ થઈ રહ્યા છે એવું અનુભવો. આ થઈ શુદ્ધ કે સાત્ત્વિક ભાવના. તમે પૂરી નિષ્ઠાથી સાધના કરતા હશે તો એકબે વર્ષમાં જ તમને તમારા ઇષ્ટદેવનાં દર્શન થશે.

પહેલાં વિરાટ પર ધ્યાન કરો. પ્રાણી સગુણ ધ્યાનમાં જાઓ. છેવટે નિર્ગુણ ધ્યાન કરો.

૨૫. વિષ્ણુનું ધ્યાન

ધ્યેયઃ સદા સવિતૃગણ્ડગ્મધ્યર્થી
 નારાયણઃ ॥ મરસિજ્ઞસનસન્નિવિટઃ ।
 વેતૂરવાન્ મદરણ્ડાપાન્ ત્રિરીટી
 હારી હિરણ્યવપુર્ણતરંગચક્રઃ ॥

સૂર્યમંડળના મધ્યમાં કમળના આસન ઉપર વિરાજેલા, હાથે બાણબંધ અને કાને મકરાકાર કુંડળથી શોભતા, મસ્તક ઉપર દેદીરપમાન મુકુટ, કંઠમાં હારવાળા, અળહળતા સુવર્ણમય સ્વરૂપવાન, શંખચક્રાદિ આયુધો ધારણ કરનારા, સર્વ જગતને પ્રેરનાર અંતર્ધામીરૂપ નારાયણનું હમેશાં ધ્યાન કરો.

૨૬. ગાયત્રીનું ધ્યાન

ॐ મૂર્ધ્ન્યઃ સ્વઃ તત્સવિતુર્વરેણ્યં મર્ગે દેવસ્ય ધીમહિ ધિયો યો નાં પ્રચોદયાત્ ।

ૐ - ધ્વજ

મૂર્ - પ્રાણરવરૂપ

સ્વઃ - દુઃખનાશક

૨૫ - સુખસ્વરૂપ

તત્ - ધ્વજ

સવિતુર્ - ધ્વજા - (સર્જક - ધર્મર)

વરેણ્યમ્ - ઉત્તમ (આરાધનયોગ્ય)

ભર્ગો - પાપનાશક

દેવસ્ય - જ્ઞાનસ્વરૂપ

ધીમહિ - અમે ધ્યાન કરીએ છીએ

ધિયો - બુદ્ધિને

યો - જે

નઃ - અમારી

પ્રચોદયાત્ - તેજસ્વી કરો.

“વિશ્વના સર્જક, આરાધનાયોગ્ય, પાપનાશક હિંદુ અને તેમના તેજનું અમે ધ્યાન કરીએ છીએ. એ અમારી બુદ્ધિને પ્રકાશિત કરો.”

આ હિંદુ બ્રહ્મગાયત્રી મંત્ર. ગાયત્રી એ વેદોની પદ્મ પવિત્ર માતા છે.

સૂર્યોદય પહેલાં સ્નાન કરીને તમારા ધ્યાનખંડમાં જાઓ. અગરબત્તી પ્રગટાવો. પૂર્વાભિમુખ કે ઉત્તરાભિમુખે પદ્મ સનમાં બેસો. ને તમારાથી જપાય એટલો વધારે આ મંત્ર જપો. છેવટે ૧૦૮ વાર તો જપો જ. ગાયત્રી તરફથી તમારામાં પવિત્રતા, પ્રજ્ઞા અને પ્રકાશ પ્રવેશી રહ્યા છે એવો સતત અનુભવ કરો. આને શુદ્ધ કે સાર્વિક લાવના કહેવાય. આ મંત્રના અર્થ ઉપર ખાસ ધ્યાન આપો, આ બધું અગત્યનું છે. આખો બધ કરીને, જે ભમરો વચ્ચેના ત્રિકુટિસ્થાન ઉપર ઓંકારદષ્ટિને એકાગ્ર કરો. ત્રિકુટિમાં ગાયત્રીમાતાનું માનસિક સ્વરૂપ કલ્પો. તમને માતાજીની દર્શન થશે.

ગાયત્રી માહાત્મ્ય

[મનુસ્મૃતિ, અધ્યાય-૨૦]

અઘાએ અકાર, ઉકાર અને મહારૂપ ઝંકારને તથા મૂદ, મુદ્ અને સ્ત્ર એ વ્યાકૃતિઓને તથા વેદમાંથી દોહીને બહાર પ્રગટ કરી છે.

પરમેષ્ઠી પ્રજાપતિએ 'સ્ત્ર'થી આરંભી તે ગાયત્રીની જાણના તથા પાદ તથા વેદમાંથી એક એક દોહીને બહાર પ્રગટાવ્યા છે.

જે વેદો દિવ્ય જ્ઞેય સંખ્યા વખતે ઝંકારરૂપ એ અક્ષરનો તથા વ્યાકૃતિ સંહિત ગાયત્રીનો જન્મ કરે છે, તે વેદાધ્યયનનું પ્રથમ પામે છે.

જે દિવ્ય એકાંતમાં એ તથા (ઝંકાર, વ્યાકૃતિ અને ત્રિપદા ગાયત્રીનો) એક માસ સુધી રાજ એક હજાર જન્મ કરે છે તે સાથે જોમ કાંચળામાંથી મુક્ત થાય છે તેમ મોટા પાપમાંથી મુક્ત થાય છે.

ઝંકારપૂર્વકની તથા અવિનાશી મહાવ્યાકૃતિઓ તેમ જ ત્રિપદા ગાયત્રીને વેદાત્માના મુખ્ય જોષી બાલુની.

જે પુરુષ દરરોજ આજ્ઞાસરેહિત બની તથા વર્ષ સુધી પ્રયુવ અને વ્યાકૃતિ સાથે આ ગાયત્રીનું અધ્યયન કરે છે, તે વાણ જોવા [યથેચ જનાર] અને ચરણહારી મૂર્તિસ્વરૂપ થઈ પરબલને પામે છે.

ઝંકાર એ એકાક્ષર ચરણ છે, પ્રાણાયામ એ જોષ તથા

છે. ગાયત્રીથી ઐઞ્ઠ કોઈ મંત્ર નથી અને મૌન સત્ય કરતાં અધિક છે. (એ ચારે અવશ્ય ઉપાસવા યોગ્ય છે.)

વેદોમાં વર્ણવાયેલી સર્વ વિધિઓ, અગ્નિને આપેલી સર્વ આહુતિઓ અને યજ્ઞો નિષ્ફળ જઈ શકે છે, પણ જે અમર છે અને તેથી જેને અ-ક્ષર કહે છે એ ઈંકાર અવિનાશી છે. બપોર પહેલાં મંત્રજપ પતાવી દેવા જોઈએ. બપોર પછી એ ન કરવા. એના શબ્દો ધીરેધી ને અક્ષરશુદ્ધિ સાથે ઉચ્ચારવા. જપ કરવામાં હિતાવળ ન કરવી. મનશ્ચક્ષુ સામે હંમેશાં ગાયત્રીનો અર્થ રાખવો. જપને અંતે દેવીને પ્રુષ્ઠ કરવા હવન કરવો. હવન ન થાય તો ખીજા છ લાખ જપ કરવા. આ મંત્રનાં તમે ઇચ્છો એટલાં પુરસ્કરણ કરી શકો છો.

ચિત્તશુદ્ધિ માટે જપ

મનના ત્રણ દોષ હોય છે : મળ, વિક્ષેપ અને આવરણ. નિષ્કામ કર્મ અથવા ગાયત્રીજપ દ્વારા મળ દૂર થઈ શકે. ચિત્તશુદ્ધિ એ યોગનું પહેલું પગથિયું છે. યોગ્ય નૈતિક ઘટતર અને નૈતિક વિશુદ્ધિ વગર આધ્યાત્મિક માર્ગમાં કશું જ નહીં થઈ શકે. એક અણુ જેટલો પણ આધ્યાત્મિક વિકાસ નહીં થાય. બે લાખ કે એથી પણ વધારે ગાયત્રી જપ કરો. મનને વિશુદ્ધ કરો, ચિત્તને ઉજ્જવળ—નિર્મળ કરો. સર્વ સર્જનના સ્વામી ઈશ્વરનું એ પ્રતીક છે.

જપનાં ત્રિવિધ ફળ

યજ્ઞની આહુતિ કરતાં જપનું ફળ સોગણું વધારે છે. એ ફળ જપ કોઈ સાંભળે નહીં તો સોગણું અને માનસિક જપ કરાય તો હજારગણું થઈ જાય છે.

ચાર શ્રદ્ધા ધર્મેને એકા કરીએ તોય ગાયત્રી મંત્રવચના સોગમ્મા ભાગ જોટલું પશુ એમનું રૂળ નથી હોતું.

ગાયત્રીમંત્રના જપ દ્વારા દિવને પરમ આનંદમય ગિતિ પ્રાપ્ત થાય છે, પછી ભક્તેને એ બીજી કોઈ વિધિ કરે કે ના કરે.

ગાયત્રી-પુરશ્ચરણ

બ્રહ્મગાયત્રીમંત્રના ૨૪ અક્ષર હોય છે. એટલે એક ગાયત્રી-મંત્ર ૨૪ લાખ વખત જપવામા આવે ત્યારે એક પુરશ્ચરણ થાય. પુરશ્ચરણના વિવિધ નિયમો હોય છે. તમે રોજ ૩૦૦૦ જપ કરો તો ૨૪ લાખ જપ પૂરા થાય ત્યાં સગી રોજ, સતત, નિયમિત એ કમ જળવલો જોઈ એ. મલ દૂર કરીને મનના અરીસાને સ્વચ્છ કરો ને અધ્યાત્મનું બીજ વાવવા માટે જુઝિકા તૈયાર કરો. આ ખૂબ અગત્યનું છે.

મહારાષ્ટ્રના નિવાસીઓ ગાયત્રી-પુરશ્ચરણના આસ શોખીન હોય છે. પૂના અને અન્ય સ્થળોએ એવા ઘણા લોકો જોવા મળશે, જેમણે એક કરતા ઘણા વધારે પુરશ્ચરણો કર્યા છે. બનારસના પં. મદનમોહન માલવીયાજી તો ગાયત્રી પુરશ્ચરણ પાછળ પાગલ હતા. આ માટે એ વારંવાર પ્રવાગ નિવેશીસંગમે ચાલ્યા જતા. એમના જીવનની સફળતા અને બનારસ ફિક્કુ યુનિવર્સિટીની સ્થાપના પાછળ ગાયત્રીમાતા અને તેમના જપની જ કૃપાનું રૂળ એ માનતા.

વિખ્યાત પંચદશીના કર્તા પિતારણ્યે ગાયત્રી-પુરશ્ચરણ કરેલું. માતા ગાયત્રીએ એમને દર્શન આપીને આશીર્વાદ માગવા કહેયું. એમણે જવાબ આપ્યો, “માડી, દક્ષિણમાં મોટો દુષ્કાળ પડ્યો છે, લોકો જલ કર દુઃખમાં ડૂબી ગયા છે. એ દુઃખ દૂર કરવા માટે સોનાનો વરસાદ વરસાવો ” ને એ પ્રભાણે ખરેખર સોનાનો

વરસાદ થયેશે પણ ખરો. ગાયત્રી મંત્રની આવી અદ્ભુત શક્તિ હોય છે. ગાયત્રી મનને નિર્મળ—વિશુદ્ધ બનાવે છે. લાગણીઓ અને વાસનાઓથી ભરેલા પ્રાણમય કોષને એ વિશુદ્ધ કરે છે. એ આપણને ભોજની સિદ્ધિઓ આપે છે. એ માણસને અતિશય પ્રગાશીલ—બુદ્ધિશાળી અને તેજસ્વી બનાવે છે. એ છેવટે આપણને જન્મમરણના ચક્રમાંથી મુક્ત કરે છે.

૩૭. નિર્ગુણ ધ્યાન

આને નિર્ગુણ ક્ષણ પરતું ધ્યાન કહેવાય. આ ધ્યાન ઝૂં ઉપર થાય આમાં એક નિર્ગુણ વિચાર ઉપર મનને કેન્દ્રિત કરવાનું હોય છે. પદ્મામનમાં બેસો. મનોમન ઝૂંનો જાપ કરો. ઝૂંનો અર્થ સદૈવ મનમાં શું જવા દો. ઝૂંનો અનુભવ કરો. તમે સર્વવ્યાપક અનંત પ્રકાશ છો, તમે શુદ્ધ સચ્ચિદાનંદ, વ્યાપક નિત્ય, શુદ્ધ, શુદ્ધ, મુક્ત, ચૈતન્ય, અખંડ, પરિપૂર્ણ, એકરસ, પ્રશાન્ત આત્મા છો—એવી સધન અનુભૂતિ માણો. તમારા પ્રત્યેક અણુ, પ્રત્યેક ગાનતત્ત્વ, તમારા મમમ શરીરનું એકેએક અંગ આ વિચાર, ભાવનાથી રસદિત થઈ રહેવું જોઈએ. માત્ર હેઠ ફેડાવ્યા કરવાનો કરો અર્થ નથી. એવા ઝૂંકાર જપથી ખાસ લાભ નથી થતો. આ જપ મન, હૃદય અને આત્મામાં—સર્વત્ર રસદિત થવો જોઈએ. તમારા સમગ્ર આત્માને—સમગ્ર અસ્તિત્વને એ વ્યાપક પ્રગા-પ્રકાશ-તત્ત્વનો અનુભવ થવો જોઈએ. આ ભાવ, આ અનુભૂતિ ચોવીસે કલાક સતત વ્યાપ્ત રહેવી જોઈએ.

શરીરભાવને નકારો

ઝૂનો મનોમન જપ કે ગુંજન કરતા દો ત્યારે આ ભાવોનો અનુભવ કરો.

હું સ્વયં અનંતતા છું	ઝૂ	ઝૂ	ઝૂ
હું સ્વયં પ્રકાશ છું		"	
હું પૂર્ણ આનંદ છું		"	
હું પૂર્ણ શક્તિ છું		"	
હું પૂર્ણ પ્રમાણ છું		"	
હું પૂર્ણ આનંદ છું		"	

આ વિચાર-ભાવનાઓ પર સતત ધ્યાન કરો. પૂર્ણ ઉત્સાહ અને ખંત સાથેનો સતત પ્રયાસ અનિવાર્યરૂપે જરૂરી છે. ઉપર્યુક્ત વિચારો અરબ્ધિત ગુંજ્યા કરો. તમને બે કે ત્રણ વર્ષમાં આત્મદર્શન થશે. [ત્રીજા પ્રકરણનો ૨૫ મો ભાગ જુઓ.]

શ્રવણ-મનન-નિદિધાસન

નિર્ગુણ ધ્યાન અથવા વેદાંતિક સાધનામાં ઇચ્છાશક્તિ અને મનન અતિ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. પહેલાં શ્રુતિઓનું શ્રવણ થાય. પછી મનન અને એને અંતે ખંત અને ઉત્સાહપૂર્વકનું નિદિધાસન. એનો અર્થ છે વ્યાપક છતાં એકાગ્ર, સધન, ગઠન ધ્યાન. એવા નિદિધાસન પછી અપરોક્ષાનુભૂતિ—સાક્ષાત્કાર થાય. ગરમ કરેલા સળિયા ઉપર પડેલું પાણીનું દીપ્ત નેમ ગરમ સળિયામાં મળી જાય છે એ જ રીતે મન અને આત્માસ ચૈતન્ય અણમાં ભળી જાય છે. પાછળ રોગ રહે છે ચિન્માત્રા અથવા

ચૈતન્યમાત્રા, વેદાંતની સાધનાનાં શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન એ પતંજલિ ઋષિએ દર્શાવેલા રાજયોગમાં આવતાં ધ્યાન, ધારણા અને સમાધિને સમાંતર ગણાય છે.

તદાકાર-તન્મય-તદ્રૂપ

મંત્રજપ, ભક્તિ અથવા ધ્યાન દ્વારા મન પોતે જોના ઉપર એકાગ્ર થયું હોય તેનું રૂપ ખરેખર ધારણ કરવા માટે છે; એટલું જ નહીં, તત્કાળ પૂરતી એ ઇષ્ટદેવતાની પવિત્રતા પણ તેનામાં આવે છે. પછી સતત અભ્યાસને અંતે મન તેના સંપૂર્ણ આકાર ધારણ કરીને પૂર્ણ વિશુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. મન જ્યાં સુધી જીવંત હોય ત્યાં સુધી તેની સામે કોઈક વિષય કે વસ્તુ તો હોવાનાં જ, ને સાધનાનો હેતુ જ એ છે કે મનને ધ્યાન માટે વિશુદ્ધ તત્ત્વ પૂરું પાડવું.

મંત્રજપ દરમ્યાન વારંવાર અને સુમંવાદિતાભરી રીતે થતું જનન—એના મૂળ શબ્દોના સ્પંદનને સમાંતર—દેવતાનું સ્વરૂપ ક્યાં તો નવું પ્રગટાવે અથવા દર્શાવે જ. વારંવારના રટણને કારણે, સંસ્કારોની શક્તિને લીધે, મંત્રમાં સર્જનશક્તિનું પ્રાકટ્ય થાય છે.

સમાધિમાં મન પોતાના વ્યક્તિગત અસ્તિત્વ અને ચેતના સુમાત્રી દર્ષને ધ્યાનના વિષય સાથે તદ્રૂપ થાય છે. ધ્યાન અને ધ્યાતા, ભક્તિ પામનાર તત્ત્વ અને ભક્તા, વિચારક અને વિચાર તદાકાર થઈ જાય છે. વ્યક્તિ અને વસ્તુ, અહમ્ અને ઇદમ્ [હું અને આ], દ્રષ્ટા અને દશ્ય, અનુભવ કરનાર અને અનુભવ એ તદાકાર—એકરૂપ થઈ જાય છે. પ્રકાશ અને વિમર્શ એક એક બની જાય છે. ટૂંકમાં એકાકારતા, તદ્રૂપતા, તદાકારતા, એકત્વ એટલે સમાધિ.

બે પ્રકારની નિર્વિકલ્પ સમાધિ

૧ બે પ્રકારની નિર્વિકલ્પ સમાધિ હોય છે. એમાં પહેલો પ્રકાર એવો હોય છે, જેમાં જાની પેતાની અંદર જ સમય વિધને વિચારોના રૂપ દર્શાવે, પેતાના જ એક ભાગરૂપે અથવા બ્રહ્મ પોતાના સ્વરૂપમાં વિશ્રાંતિ ભરે રહ્યું હોય એ રૂપે જુએ છે. એટલે કે જાણે સ્વભૂત પોતે જ પોતાના સ્વરૂપને લીધે સર્વવ્યાપી વિવર્તક વિધને પોતાની જ અંદર જુએ છે. જાનીને પણ આત્મ જ દર્શન થાય છે [પણ તમને જગત તમારી બહાર દેખાય છે, તમારાથી અલગ અને સ્વતંત્ર લાગે છે એનું કારણ અવિદ્યા છે] ભગવાન કૃષ્ણ, દત્તાત્રેય અને શ્રી શંકરને યથેશે એ પ્રકારનો આ સર્વોચ્ચ સાક્ષાત્કાર કહેવાય

સ્મૃતસ્થમાત્મા સર્વભૂતં ચિત્તમનિ ।

સ્મૃત વાગ્યુષ્ણમા સર્વં મમદર્શન ॥

(ગીતા ૬-૨૬)

“સર્વવ્યાપક, અનંત ચેતનામાં તદ્દૃષ્ટ થયેનો યોગી સહુને સમતાની નજરે જુએ છે અને સર્વમાં આત્માને ને આત્મામાં સર્વને જુએ છે”

૨ બીજા પ્રકારમાં વિધ નજર સામેથી નાશ પામે છે અને જાની શુદ્ધ નિર્ગુણ બ્રહ્મમાં નિવાસ કરે છે રજઃગુણ-વ્યાપાતુસાર એનો પ્રાન્તિકોષ હમેશ માટે નશ પામી જાય છે

રાજયોગી જ્યારે સ્વિકલ્પ સમાધિ છોડી દે છે ત્યાર પોતે બ્રહ્મારૂપિતા દ્વારા જાનીને નિર્ગુણ બ્રહ્મમાં કલાએ મળે છે

૩૮. રવીકારાત્મક ધ્યાન

૧. હું સર્વત્ર છું.

૨. હું સર્વાત્મક છું.

ઉપરના વિચારો પર ધ્યાન કરો. આમાં શરીર અને વિશ્વને બ્રહ્મ અને તેના પ્રાકટ્ય તરીકે માનવામાં આવ્યા છે. બ્રહ્મ પોતે તો આનંદસાગર છે અને તેમાંથી ઉદ્ભવેલું શરીર અને વિશ્વ વેદના અને દુઃખોથી ભરેલું હોય એ સમજાવું કઠણ છે. આવાં નિરાશાવાદ અને નકારાત્મક વલણ તરત જ દૂર કરવા જોઈએ. તમામ દુઃખોના મૂળમાં જીવદષ્ટિ રહેલી હોય છે. ઈશ્વરની સૃષ્ટિમાં તો ખોટું કશું છે જ નહીં. જીવસૃષ્ટિમાં અહં, કામ, ક્રોધ, મારુ, તારુ, ‘આ મેં કર્યું’ એવા ભાવ હોય છે. એમાંથી જ બધી મુશ્કેલી જામી થાય છે. આવું અજ્ઞાનને લીધે થાય છે, કારણ કે અજ્ઞાનને લીધે આપણે સીમિત મનને આપણું સ્વરૂપ સમજવા માંડીએ છીએ.

ઉપરના વિચારનું મનોમન હમેશા ચિંતન કરો. સર્વ કંઈ તમે જ છો એવો અનુભવ કરો. સર્વ શરીરમાં તમારી જ શક્તિ કામ કરી રહી છે અને તમે અસીમ, સર્વવ્યાપક છો એવો અનુભવ માણો. “આ વિશ્વ મારું શરીર છે, બધા શરીર મારાં છે, બધાં જીવન, એમનાં દુઃખ, એમના આનંદ મારા છે” —આવા વિચાર સતત કરતા રહો. ઈર્ષ્યા, ક્રોધ, તિરસ્કાર, અહં — મધું નાશ પામી જશે, આવા રવીકારાત્મક, દક્ષગત્મક ધ્યાનમાં જાની આખા વિશ્વને પોતાની અંદર વિચારોના રૂપંદનરૂપે જુએ છે. આ વેળા એ પોતે સગુણ અને નિર્ગુણ એમ બન્નેરૂપે અનુભવ માણતો હોય છે.

૩૯. નકારાત્મક ધ્યાન

૧. હું આ શરીર નથી.
૨. હું આ મન નથી.
૩. હું સંવિધાનંદ સ્વરૂપ છું.

ઉપરના વિચારો પર સતત ધ્યાન કરો. ઝોવાંસે કહ્યું કે સતત તમે સંવિધાનંદ સ્વરૂપ છો એવો અનુભવ કરો. અનાદિ સંસ્કારોને કારણે થયેલા દેહાધ્યાસને દૂર કરવા માટે સતત સાધના જરૂરી છે. તમે દેહાધ્યાસથી પર થઈ શકો અને શરીર સહજ ક્રમમાં પોતાનું કાર્ય કરે એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે તો તમારી સાધનાનો પોણો ભાગ તો સિદ્ધ થઈ ગયો કહેવાય. પછી તો મૂળ અવિધાનો પરદો જ ખસેડવાનો રહ્યો અને એ તો ખૂબ સરળતાથી જની શકે એવું છે. હાલતાં ચાલતાં, હરતાં કરતાં હમેશાં એવો જ અનુભવ કરો કે તમે સર્વવ્યાપક અનંત બ્રહ્મ છો. આ ખૂબ જ અગત્યનું છે. વિચાર, એકાગ્રતા અને શરીર કરતાં પોતાના આત્મતત્ત્વને અલગ માનવાની પ્રક્રિયા—આ બધું જાણે આપણું જોઈએ. આવા નકારાત્મક ધ્યાનમાં શાની સમાધિમાં માત્ર નિર્ગુણ બ્રહ્મ જ વસે છે. એને જગતનું ભાન રહેતું નથી.

૪૦. મહાવાક્યો પર ધ્યાન

મહાવાક્યો શ્રુતિઓનાં પવિત્ર વિધાન છે. એ ચાર મહાવાક્યો આ છે :

- ૧ પ્રજ્ઞાનં વ્રહ્મ ।
- ૨ અહં વ્રહ્માઽસ્મિ ।
- ૩ તત્ત્વમસિ ।
- ૪ અયમ્યાત્મા વ્રહ્મ ।

પહેલું ઋગ્વેદના ઐતરેય ઉપનિષદમાંથી, ખીજું રજુર્વેદના બૃહદારણ્યક ઉપનિષદમાંથી, ત્રીજું સામવેદના ઇંદ્રોગ્ય ઉપનિષદમાંથી અને ચોથું અથર્વવેદના માંડૂક્ય ઉપનિષદમાંથી લેવામાં આવ્યું છે.

પહેલું સક્ષણવાક્ય છે. એ બ્રહ્મની પરિભાષા આપે છે. ખીજું અનુભવવાક્ય છે. ત્રીજું ઉપદેશવાક્ય છે. એમાં શુરુ શિષ્યને બોધ કરે છે. ચોથું સાક્ષાત્કારવાક્ય છે. પહેલું તત્ત્વમોધ જ્ઞાન, ખીજું સાક્ષીજ્ઞાન, ત્રીજું શિવજ્ઞાન અને ચોથું બ્રહ્મજ્ઞાન આપે છે. તમે આમાંથી ગમે તે મહાવાક્ય લઈને ધ્યાન કરી શકો. [જુઓ નિર્ગુણ ધ્યાન.]

૪૧. સગુણ અને નિર્ગુણ ધ્યાન

[તુલના]

પ્રત્યોપનિષદ, તપનીય અને કઠવલ્લી વગેરે બ્રહ્મના નિર્ગુણ ધ્યાનની રીતો ખૂબ જ જીંડાણથી ચર્ચે છે. બ્રહ્મના ગુણોની ચર્ચા કરતાં બાદરામણ બ્રહ્મસૂત્રમાં તેના ગુણ તરીકે આનંદમય, પ્રગાશીલ અને નકારાત્મક ગુણ તરીકે અમાપ અને અવર્ણ્ય તરીકે વર્ણવે છે. બન્નેને પરબ્રહ્મ ગણીને તેમના ઉપરના ધ્યાનને નિર્ગુણ ઉપાસના ગણવામાં આવે છે. સગુણ અને નિર્ગુણ બ્રહ્મના ધ્યાન વચ્ચેનો તફાવત એ છે કે પહેલામાં ધ્યાની પેલા ગુણોને બ્રહ્મ સાથે સંકળાયેલા

રૂપમાં જુએ છે, જ્યારે બીજામાં એમ ન જોતા માત્ર તેના નિર્ગુણ પાસા ઉપર જ ધ્યાન આપે છે એટલે ‘આનંદમય’ આદિ વિશેષણો બ્રહ્મની પ્રકૃતિ જાણવા પૂરતા જ ઉપયોગના છે, જ્યારે સચ્ચિદ બ્રહ્મમાં આ ગુણો પણ ધ્યાનવિષય બની રહે છે

નિર્ગુણ ગુણી

નિર્ગુણનો અર્થ એવો નથી કે બ્રહ્મનું અસ્તિત્વ જ નથી અથવા એ શૂન્ય જ છે એનો અર્થ એવો સમજવાનો છે કે આ ગુણો બ્રહ્મમાં અસીમરૂપે વ્યાપેલા છે એનામાં નાશવત પદાર્થોના નહીં પણ સર્વકલ્યાણકર ગુણો વસે છે બ્રહ્મ તો નિર્ગુણગુણી છે, એટલે કે નિરાકાર હોવા છતાં એ સાધાર છે પદાર્થની જેમ એનો આકાર સીમિત નહીં અકલ્પ્ય છે અનતતાને ક્યો આકાર આપશો? કેટલાક લોકો બ્રહ્મ વિષે નિશ્ચિત જ્ઞાનો ધરાવતા હોય છે! એને બંધરિયત આકાર ગુણ કશું જ નથી હોતું એ શૂન્યતા હોય છે! આ લોકો ભલકર જૂલમાં હોય છે સદૃશાનના અંદર સારવન જેવા ઉપનિષદોનો એમણે અભ્યાસ નથી કર્યો હોતો ઉપનિષદો પૂર્ણ સત્ય છે, કારણ કે પ્રત્યેક વિચારક ચિત્તક અને દાર્શનિકના તર્કની સરાણે એ સાચા જીતરે છે એમની જુદીને એ સ્પર્શી જાય છે ને સાક્ષાત્કારના અનુભવ સાથે એ મળતા આવે છે આપણા ચિત્તન કે તર્ક કરતા પણ એમનો મત વધારે વિશ્વાસલાયક હોય છે

પણ બ્રહ્મ વિષે જમે તેમ જોઈનાર લોકોએ સત્સંગ નથી કર્યો હોતો દાર્શનિક વિચાર વિવેક ચિત્તન અને દર્શન માટે અયોગ્ય એવું જક મન એમનું હોય છે બ્રહ્મ તો પૂર્ણતયા સૂક્ષ્મ છે એક વાળના હાજરમાના હાજરમાં ભાગે કરતા પણ એની સૂક્ષ્મતા વધારે હોય છે બ્રહ્મ ઉપર ધ્યાન કરવા અને તેને

સમજવા માટે સુદમ, શાત, નિર્મળ, તીક્ષ્ણ, વિશુદ્ધ, રૂપદ્ર, એકાગ્ર, તીવ્ર બુદ્ધિ જોઈએ, પણ પેલા લોકો સચલાવનાના શિકાર થયેતા હોય છે નિષ્કામ સેવા દ્વારા એમણે પહેલા તો મનને વિશુદ્ધ કરવું જોઈએ, ઉપનિષદોનો સ્વાધ્યાય કરવો જોઈએ, ચાર ગુણ મેળવીને રાત્રી અને સાચા સન્નાસીઓનો સત્સંગ કરવો જોઈએ પછી જ એમની બુદ્ધિ શુદ્ધ થઈને એમને બ્રહ્મની બૌદ્ધિક સમજણ મળશે ત્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન દ્વારા જ બ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરી શકાય આ જ છે એકમાત્ર રાજમાર્ગ.

આમ, બ્રહ્મ અનેક પવિત્ર ગુણોથી સભર છે. એ તેજ પુજ છે, પ્રદાનધન છે હિમાન કરતા પણ એ ખરેખર વધારે સધન છે સગુણ ધ્યાનમાં ધ્યાની પોતાની જાનને ધ્યાનવિષય કરતા સાવ અનગ મને છે એ ભગવાનને સર્વભાવે, નિરોધભાવે અમર્ષિત થાર છે ભગવાન પ્રત્યે એને પૂર્ણ ભક્તિભાવ હોય છે જીવન જરૂરિયાતની સર્વ વસ્તુઓ અને સ્વયં જીવન માટે પણ એ ભગવાન ઉપર જ આધાર રાખે છે કાર્ત્ત પણ પ્રકારની સક્રાય માટે એ કષ્ટદેવતા પ્રતિ જ નજર માડે છે એના માટે પોતાના જેવું કાર્ત્ત રહેતું જ નથી પોતાના હાથ, પગ, ઇન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ, સમગ્ર શરીર—મધુ જ ઈશ્વરતુ બની જાય છે પોતે બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ થઈ જાય એવો વિચાર એને ગમે જ નહીં એને તો સેવક તરીકે પોતાનું જુદું અસ્તિત્વ ગમે છે, જેથી પોતે પ્રેમ અને ભક્તિ સાથે સર્વદા ઈશ્વરની સેવા કરી શકે. અદ્વૈતવાદીની જેમ બ્રહ્મ-દુગ્ધમાં ભળી જનાર જીવ-સાકર થવાનું મન એને થતું જ નથી એને તો દુગ્ધ-સાકરનો આનંદ માણવો ગમે છે આને અશત સંકાયશીલ સાધના કહેવાય ધારો કે એક વર્તુળ છે તમે એના કેન્દ્રસ્થાને છો. તમારી જાતને સંકેતવાળીને તમે સમગ્ર પરિધના જ એક ભાગ—અ શરૂ તમારી જાતને માનો છો આ થયો ભક્તિ અથવા સગુણધ્યાનનો

માર્ગ. ધણા લાગણીથીયે પ્રકૃતિવાળાને એ વધારે અનુકૂળ આવે છે. ધણા બધા માણસો આ લક્ષિતના સાધનાપથ માટે જ લાયક હોય છે.

નિર્ગુણ ધ્યાનમાં સાધક પોતે જ પોતાની જાતને જ્યાં તરીકે સ્વીકારે છે, જે બાહ્ય, બ્રમણાત્મક વિશ્વાસે તેને તે શરીર, મન અને તેમની અહંતાના અવિદ્યામસ્ત પરિણામરૂપે ઘટાવે છે. એ સંપૂર્ણતયા પોતાના ઉપર જ આધાર રાખે છે. આવો સાધક પરમ વિશ્વાસ અને આત્મમળ સાથે પોતાના જ્યાતતત્ત્વનો સ્વીકાર કરે છે, એ માત્ર આત્માનું જ ચિંતન, તેના જ તર્ક, તેનું જ શોધન, વિવેકજગૃતિ અને ધ્યાન કરે છે. એને સાકરનો સ્વાદ લેવાનું નહીં, સ્વયં સાકર બની રહેવાનું મન હોય છે. એને તદ્દપ થઈ રહેવું હોય છે. [તત્ત્વમસિ કે અહં બ્રહ્મારિમમાં વ્યક્ત થતા] જ્યાં સાથે એને તદ્દાકાર થવું ગમે છે. નિમ્ન જીવત્માના વિકાસની આ પ્રક્રિયા હોય છે. ધારો કે એક વર્તુળ છે. એના કેન્દ્રમાં તમે બેસા છો. આમાં તમે તમારી જાતને સાધના દ્વારા એટલી બધી વિકસાવો છો કે સમગ્ર પરિધને તમે તમારામાં સમાવી લો છો. સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ અને જોડી સમજણ, પ્રમળ ઇચ્છાશક્તિ અને તીવ્ર તર્કબળવાળા માટે જ આ ધ્યાનરીતિ કામની છે. બહુ જ ઓછા માણસો આના માટે લાયક હોય છે.

૪૨. ‘અહં બ્રહ્મારિમ’ પર ધ્યાન

તમે ‘અહં બ્રહ્મારિમ’નું શું જન કરતા હો ત્યારે સતત એમ અનુભવો કે તમે શુદ્ધ-સચ્ચિદાનંદ-વ્યાપક આત્મા છો. એમ જ ખાતરી હે કે ખોલવાનો કશો અર્થ નથી. તમારા અંતરના અણુઅણુમાં એની સાથેની તદ્દપતાની અનુભૂતિ જાગતી જોઈએ. પછી એ

અનુભૂતિ ક્રમેક્રમે મદનતર થતાં જતાં હિચ્ચતર અનુભૂતિઓ મળતી જશે.

એવડો વાળેતો ધાખજો પાચરીને પદાસનમાં બેસો. મુખ પૂર્વાભિમુખ કે ઉત્તરાભિમુખ રાખો ને સતત આ અનુભૂતિ માણો.

આત્મસંકેતવિધાન

- ૧ હું સર્વવ્યાપક અનંત પ્રકાશ છું—અહં બ્રહ્માસ્મિ.
- ૨ હું સર્વશક્તિમાન છું. "
- ૩ હું સર્વદ્ય છું. "
- ૪ હું સર્વવ્યાપક છું. "
- ૫ હું પરમ આનંદ છું. "
- ૬ હું પરમ તેજ છું. "
- ૭ હું પૂર્ણાનંદ છું. "
- ૮ હું ભારકરોનો ભારકર છું. "
- ૯ હું તેજવું તેજ છું. "

‘અહં બ્રહ્માસ્મિ’નો ગુંજારવ કરતા હો ત્યારે આ વિચારો મનોમન રટતાં રહો.

૪૩. સોહમ્ પર ધ્યાન

આ ઝૂંના જેવું જ ધ્યાન છે. કેટલાક હંસો સોહમ્, સોહમ્ હંસઃ એવા મિથ્યમંત્ર લે છે. સોહમ્ધ્યાન શરૂ કરતાં પહેલાં ‘નેતિ-

નેતિ 'નાહમ્'—હું નથી, 'હું શરીર નથી'—એવો નકારાત્મક ભાવ
 લેવો. નોહમ્ નો અર્થ છે 'હું તે છું,' 'હું બધું છું.' આ એક
 અગત્યનો મંત્ર છે. એનું વારંવાર રટણ કરો. તમે સર્વવ્યાપક
 આત્મા છો એવું તમારા સમગ્ર આત્માએ અનુભવવું જોઈએ.
 તમારા મન, બુદ્ધિ, આત્મા—સમગ્ર અસ્તિત્વને એ એકાકારતાની
 અનુભૂતિ થતી જોઈએ. તો જ સોહમ્ મંત્રના સર્વ લાભ મળી
 શકશે. આપું ધ્યાન સતત, ૨૪ કલાક ચાલવું જોઈએ, બુદ્ધિ કહે
 'હું બધું છું, હું સર્વશક્તિમાન છું,' અને એ જ વખતે ચિત્ત
 કહેતું હોય કે 'હું કારકુન છું, મારામાં કશું જ નથી, છોકરીના
 લગ્નમાં પૈસા માટે મારે શું કરવાનું?' તો સાક્ષાત્કાર અસંભવ
 બની જાય છે. તમારે તમામ ખોટા સંસ્કાર ખોટી કલ્પનાઓ,
 નમજાર્પણો અને વહેમોના નાશ કરવો પડશે. વાધના પંજમા
 સપડાયા હો. ત્યારે પણ પ્રયત્ન મનોભ્રમ સાથે 'સોહમ્—
 સોહમ્' જ કહેવું જોઈએ. ત્યારે તમે ખરા વેદાંતી થવા કહેવાઓ,
 મન અને તેની અવિદ્યાને કારણે તમારું પતન થયું છે, એ
 અવિદ્યાએ તમને સીમિત બંધનમાં બાંધી રાખ્યા છે. અવિદ્યાએ
 મન સાથે બળી જઈને આ બંધન, સીમા અને નમજાર્પણ તમારા
 ઉપર લદ્યા છે. અવિદ્યાના પરદાને હટાવી દો. સોહમ્ મંત્રની
 શક્તિ દ્વારા સમિધદાનદ બલમાં વિરામો.

૪૪. અંતરંગ સાધના

જીવ અને બ્રહ્મનું એકત્વ દર્શાવનારા મહાવાક્ય 'અહં બ્રહ્મા-
 સ્મિનું' ધ્યાન એટલે અંતરંગ સાધના. હું બધું છું એનો અર્થ
 એવો નથી કે આ શરીર પણ બ્રહ્મ જ છે. વ્યક્તિ અને વ્યક્તિતા

કદી અલ્પ ન બની શકે. નેતિ નેતિ દ્વારા સર્વ શ્રમજ્ઞાત્મક પદાર્થોને બદલ કરી દીધા પછી જે વધે તે અલ્પ. ખોટા-અસત્ય-અહંના મૂળ પાપમાં જે દૃષ્ટરથ સાક્ષી વસે છે એ અલ્પ સાથે એકરૂપ હોય છે, ૐ અથવા પ્રભુવ એ અહં અભારિમનુ' હધુ સૌંદર્ય છે. ૐ પરનું ધ્યાન એ અહં અભારિમ પરના ધ્યાન જેવું જ છે.

સાધના બે પ્રકારની હોય છે: અંતરંગ અને બહિરંગ.

ધરના એકાંતમાં સાધનાખંડમાં બેઠા હોઈએ ત્યારે “અહં અભારિમ” પર ધ્યાન કરવાનું સહેલું હોય છે, પણ બહારના વાતાવરણના ઘોંઘાટમાં શરીર ફરતું હોય ત્યારે એ વિચારને બળવી રાખવાનું ધણું કપરું હોય છે. એક કલાકના ધ્યાન દરમ્યાન હું આત્મા છું એવો અનુભવ કરવાનો હોય ને બાકીના ૨૩ કલાક શરીરલાવમાં રહેવાનું હોય તો પેલી સાધના સાવ નિરર્થક બની જાય છે ને એમાંથી મિશ્રિત પરિણામ પણ પ્રગટતાં નથી. માટે જ તો પ્રત્યેક પળે તમારે આ વિચારમાં બળત રહેવાનું છે કે તમે અલ્પ જ છો. આ એક જ વિચાર તમારા મનમાં તૈલધારાવત ચાલુ રહેવો જોઈએ. સંસારી મનનું સંપૂર્ણ વિશુદ્ધીકરણ અને મનો-વૈજ્ઞાનિક પરિવર્તન કરી નાખવાનું હોય છે. આવી સાધનાથી નવીન પ્રકારની વિચારધારા સર્જાય છે અને નવા જ પ્રકારનું મન ઉદ્ભવ પામે છે. ધ્યાનજીવન એ સંસારજીવનનું વિરોધી છે. એમાં બધું જ બદલાય છે. સતત, સઘન, ગહન સાધના દ્વારા જૂના સંસ્કારોનો નાશ કરીને નવા જ આધ્યાત્મિક સંસ્કારો સર્જવવાના હોય છે.

સાધના એટલે અલ્પ સાથે તદ્દપતા, સચ્ચિદાનંદ દક્ષા અને સાક્ષાત્કારના ખેત્રે આપણને લઈ જનાર આધ્યાત્મિક અભ્યાસ,

નિષ્કામ કર્મદ્વારા અહં બહારિમના ધ્યાન પ્રતિ દોરાવું એ બહિરંગ સાધના કહેવાય. સાધનચતુષ્ટય અને વડસંપત્ આંતરિક હોય છે, કર્મ બાહ્ય હોય છે. શ્રવણ કરતાં મનન અને તેના કરતાં નિદિધ્યાસન વધારે સૂક્ષ્મ અને અંતરંગ કહેવાય. પતંજલિના રાજયોગમાં પણ અંતરંગ અને બહિરંગ એવા સાધનાના પ્રકાર જોવા મળે છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહાર એ બહિરંગ સાધના છે, જ્યારે ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ અંતરંગસાધના છે.

૪૫. ધ્યાન અને કર્મ

[ત્રણ વિભાગ]

સમુચ્ચય સિદ્ધાંત

આત્મા, શરીર અને મનનો સમન્વય એટલે મનુષ્ય. આત્માનાં બે પાસાં છે : અપરિવર્તનશીલ અને પરિવર્તનશીલ. પહેલાને ઈશ્વર કહે છે, બીજાને જગત. જગત એ જમહીષરના પ્રાકટય વિના ખીજું કંઈ જ નથી. ગતિશીલ ઈશ્વર એટલે જગત. એનું અસ્તિત્વ નથી એમ નથી, પણ એ અસ્તિત્વ સાપેક્ષ છે.

આત્મા સર્વવ્યાપક, સર્વશક્તિમાન, પૂર્ણ આનંદમય, પૂર્ણ પ્રદાનમય, સંપૂર્ણતવા પૂર્ણ અને પવિત્ર છે. એ સ્વેચ્છાથી જ આ જગતનાં નામરૂપ સ્વીકારે છે. એને કોઈ હમ્મજ નથી દોતી, કારણ કે એનાથી બહારના કોઈ પદાર્થનું અસ્તિત્વ જ નથી. એની આ હમ્મજ(ના અભાવ)ને સક્તિ કહે છે. એ છે ગતિશીલ આત્મા. નિર્ગુણ આત્મામાં સક્તિ રિશ્વર દોય છે. સમુદ્રમાં એ

ચેતન્ય દ્વિયાશીષ હોય છે. આત્માને કોઈ ઇચ્છા નથી હોતી, કારણ કે એ સ્વયંસંપૂર્ણ હોય છે. આત્મા કદી પદાર્થલક્ષી હોય જ નહીં. ઇચ્છા એટલે આકર્ષણ. આકર્ષણ અપૂર્ણતામાંથી જ પ્રગટે. આત્માને ઇચ્છા નથી એટલે જ કર્મ સદૃશ રીતે પ્રગટે છે. આત્માની ઇચ્છામાત્રથી જ્ઞાતાંતરું સર્જન થાય છે. એની ઇચ્છા જ જ્ઞાતાંતરે ટકાવે છે તે નિયંત્રણમાં રાખે છે. મન અને શરીરના સીમિત અને બંધનકારક વિચારો સાથે એકરૂપતા માનવાને કારણે જ સંસારના લોભો અહંતા, ઇચ્છાઓ અને ડરમાં અહીંતહીં દુઃખોનાર્ષિતે અવડાયા કરે છે. પોતાની મુગ ચેતના વિશેના સીમિત વિચારનું જ નામ અહંતા.

દશ્ય કે અદશ્ય સર્વ જણએ જણમાં વ્યાપક આ એકત્વ— એક તત્ત્વનો—સાક્ષાત્કાર કરવો એ માનવજીવનનું ધ્યેય છે. આત્મ એકત્વ વાસ્તવમાં અસ્તિત્વ ધરાવે પણ છે; અવિદ્યા—અજ્ઞાનને કારણે આપણે એ ભૂલી ગયા છીએ. મન અને શરીરના બંધને આપણે બધાપેલા છીએ એ વિચાર દૂર કરવો, અવિદ્યાના એ પરદાને હટાવવો એ જ તો સાધનામાં અગત્યનો પરિશ્રમ માગી લે છે. જો આપણે એકત્વનું દર્શન કરવાનું હોય તો વિવિધતા, અનૈકત્વનો ત્યાગ કરવો જ રહ્યો એ તર્કશુદ્ધ વાત છે. આપણે સર્વવ્યાપક, સર્વશક્તિમાન છીએ—એ વિચાર સતત આપણા મનમાં ગુંજતો રાખવો જોઈએ. પછી ઇચ્છાઓ માટે પણ કોઈ રચાન નહીં રહે, કારણ કે લાગણીના કોઈ આકર્ષણને બદલે માત્ર પરમ પ્રદાનત ચિરંતન આનંદધાગ જ રહેશે. મુક્તિની ઇચ્છા એ શબ્દ એક રીતે જરાબર નથી. મુક્તિ એટલે પરમ કક્ષાની પ્રાપ્તિ, જ્યાંથી આગળ કશું જ ન હોય. એ કક્ષા અત્યારે પણ છે. એ જ તો આપણી મૂળ પ્રકૃતિ છે. જે સ્વયં તમારી પ્રકૃતિ છે એની વળી ઇચ્છા કેવી ? બાળકો, પૈસા અને આ લોક કે પરલોકના

મુખ જેવા દુન્યવી પદાર્થોની ઠગ્ગા સાથે મુક્તિની ઠગ્ગાનો પણ સંપર્ચીતયા નાશ થવો જોઈએ અને તમામ કાર્યો વિશુદ્ધ તેમ જ વજુસોપાયેલી, સદૃશ ઠગ્ગાથી થવાં જોઈએ.

સાધના

તમે જ સર્વવ્યાપક, સર્વ કંઈ છે—એવી સતત અનુભૂતિના અભ્યાસ સમી સાધના સંસારનાં સઘન કાર્યોની વચ્ચે પણ ચાલતી જોઈએ. ગીતાનો કેન્દ્રસ્થ—મુખ્ય—ઉપદેશ આ જ છે આ વાત તકની સામે પણ ટકી રહે છે, કારણ કે જગવાન સ્વચ્છ અને નિર્ગુણ, અપરિવર્તનશીલ અને પરિવર્તનશીલ બને છે. તમારું મન અને શરીર જાણે કાર્ય કરતાં, પરંતુ તમે એમનાથી પર, એમના નિયંત્રક સાક્ષી છો એવું અનુભવો. શરીર તમારા પંચશૂતરથી ટોડા છે. એના દ્વારા તમે કામ કરી રહ્યા હો તોપણ એ આધાર સાથે એકરૂપતા ન માની લેશો. જોકે આ માટે શરૂઆતમાં ધ્યાનનો આશ્રય લેવો પડે જ કોઈ અદમ્ય, અનન્ય પ્રબળ ઠગ્ગાશક્તિવાળો માણસ જ એની જરૂરિયાતને ટાળી શકે. સામાન્ય માણસ માટે તો એની અનિવાર્ય જરૂર રહે જ છે. ધ્યાન વખતે આ આધાર સ્થિર—સ્વસ્થ—હોય છે. એટલે જ તો એકત્વ અનુભવવા માટેનો આ સાધના-અભ્યાસ એકંદરે સરળ હોય છે. પણ સસારી કાર્યો વચ્ચે આવી સાધના ધણી મુશ્કેલ હોય છે, વિશુદ્ધ યાનયોગ દરતાં કર્મયોગ વધારે મુશ્કેલ છે, છતાં એનો અભ્યાસ તો સતત રાખવો જ, આ ખૂબ જરૂરી છે, નહીં તો વિકાસની ગતિ ધીરી પડી જશે. થોડીવાર માટેની આત્મભાવની સાધના ને બાકીનો જુધો જ સમય શરીરભાવ પ્રબળ હોય—એવી આછી સાધનાનાં ઝડપી અને નક્કર પરિણામ થાં આવે !

ૐ

ધ્યાનના વિચાર સાથે ૐ જેવા પ્રતીકશબ્દનો યોગ કરવાનું વધારે સારું છે. એકત્વની અભિવ્યક્તિ માટે આ શબ્દ અનાદિ-કાળથી ભારતમાં પ્રયોજાતો આવ્યો છે, એટલે ૐકારનું રટણ અને તેના અર્થ ઉપરનું સતત ધ્યાન એ સર્વશ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ છે. આમ છતાં સ્વતંત્ર ને વિશુદ્ધ ધ્યાન માટે આપણે સવારસાંજ અમુક કલાક તો અલગ રાખવા જ જોઈએ.

સ્વતંત્ર ઇચ્છા વિરુદ્ધ જરૂરિયાત

આત્મા ચિરકાળથી પૂર્ણમુક્ત છે. મન અને શરીર બંધનમાં છે. માનસિક રાગદોષને વશ થયેલા છીએ ત્યાં સુધી આપણે ભાગ્યના શુભામ જ રહેવાના, પણ એની ખેડીમાંથી આપણી જાતને મુક્ત કરીને આત્માની સાથે આપણું એકત્વ સિદ્ધ કરતાંની સાથે જ આપણે મુક્ત બની જઈએ છીએ. આત્મજ્ઞાનમાં આત્માની અને આપણી ઇચ્છા એકરૂપ બની જાય ત્યાં લગી આપણે ભાગ્યની ઇચ્છાના બંધનમાં જ બધાયેલા રહેવું પડવાનું.

પણ મન અને શરીરભાવથી આપણે જેટલા ઉત્થાન પામીએ એટલા પ્રમાણમાં આપણી ઇચ્છાશક્તિ પ્રબળ અને મુક્ત બને છે ને એના દ્વારા વધારે ને વધારે દિવ્યતાનું પ્રાકટ્ય શક્ય બને છે.

ધ્યાન અને કર્મનો સિદ્ધાંત શ્રી અરવિંદે પણ પ્રસાર્યો છે.

પ્રકરણ ૪

ભાગ ૧ : ધ્યાન—પ્રયોગ—સંશોધન

[અદ્વૈત યોગાનુભવો]

ભાગ ૨ : યોગકથાઓ

ભાગ ૧

ધ્યાન-પ્રયોગ-સંશોધન

[અદ્ભુત યોગાનુભવો]

૧. ધ્યાનમાં તેજદર્શન

ધ્યાનમાં એકાગ્રતા જાળવી રાખી વિવિધ પ્રકારનો પ્રકાશ દર્શાવા માટે છે. શરૂઆતમાં બે ભ્રમરો વચ્ચે ત્રિકુટિમાં એક તેજસ્વી, શ્વેત પ્રકાશખિંદુ દેખાય છે. આ ત્રિકુટિ એટલે સૂક્ષ્મ શરીરના આગાચક્રનું સ્થાન. આંખો બંધ કરીને ત્રિકુટિમાં ધ્યાન એકાગ્ર થતાં સફેદ, પીળો, લાલ, ધૂમ્રમય, વાદળી, લીલો અને અન્ય વિવિધરંગી પ્રકાશ, વીજળીના ઝમકારા, અગ્નિતેજ, સળગતા અંગારામાંથી નીકળતી હોય એવી અતિ તેજોમય જવાળાઓ, આગિયા જેવો પ્રકાશ, સૂર્ય, ચંદ્ર, તારાઓ વગેરે દેખાવા લાગે છે. આ પ્રકાશ માનસિક ચિદાકાશમાં દેખાય છે. આ બધો તન્માત્રા-પ્રકાશ છે. દરેક તન્માત્રાને પોતાનો ખાસ રંગ હોય છે. પૃથ્વી તન્માત્રાનો પીળો, જલ તન્માત્રાનો શ્વેત, અગ્નિનો લાલ, વાયુનો ધૂમ્રમય અને આકાશનો નીલરંગ હોય છે. સામાન્યતઃ પીળો અને સફેદ પ્રકાશ દેખાય છે. લાલ અને નીલરંગ જાગ્યે જ દેખાય છે. ઘણીવાર સફેદ અને પીળા રંગનાં મિશ્રણ દેખાય છે. શરૂઆતમાં

મનશ્રદ્ધ સામે મ્વેન તેજઃકણો તરતા જોવામાં આવે છે, આપું દેખાય ત્યારે સમજવું કે મન હવે વધારે સ્થિર થવા માંડ્યું છે અને એકાગ્રતા વધારે મિદ્ધ થઈ રહી છે. યોગ મદિના પછી એ તેજોજિંદુનું કદ વધશે અને સૂર્ય કરતાં પણ મોટા તેજોમય ગોળા દેખાશે. શરૂઆતમાં આવો પ્રકાશ સ્થિર નથી હોતો, એ મનશ્રદ્ધ સામે આવીને તરત અદશ્ય થઈ જાય છે. મસ્તકના ઉપલા ભાગમાંથી અને બાજુમાંથી એ તેજના ઝંપકારા થાય છે. એનાથી એક અસીમ શુભ અને વિશિષ્ટ પ્રકારના આનંદનો અનુભવ થાય છે અને વધારે તે વધારે પ્રકાશદર્શન કરવાની પ્રવળ ઇચ્છા જાગે છે. સતત, નિયમિત, દૃઢ, વ્યવસ્થિત અભ્યાસ સવારસંજ બેથી ત્રણ કલાક જેટલો ચાલે તો આ પ્રકાશ વારંવાર અને ધણા સાંખા સમય સુધી દેખાય છે. આપું પ્રકાશદર્શન આગળની સાધના માટે ખૂબ જ હૃદયાદ્ય પ્રદ અને પ્રેરક નીવડે છે. આવા અનુભવોને કારણે ધ્યાનને વળગી રહેવાનું મન થાય છે. ભૌતિક કરતાં ઉચ્ચતર સ્તરનાં તત્ત્વોનું અસ્તિત્વ છે એવી ખાતરી આ પ્રકાશદર્શન દ્વારા થાય છે. તમને પ્રકાશદર્શન થાય ■ એનો અર્થ જ એ કે તમે ભૌતિક સ્તરે પસાર કરીને ઉચ્ચતર જૂમિકામાં પ્રવેશ કરી રહ્યા છો. આવો પ્રકાશ દેખાય ત્યારે તમે અર્ધચેતન અવસ્થામાં હો છો. તમે ભૌતિક અને દિવ્ય એ અવસ્થાઓની વચ્ચે જઈ પહોંચો છો. આપું પ્રકાશદર્શન થાય ત્યારે સરીરને હસાવવું ન જોઈએ. તમારું આસન એકદમ સ્થિર રહેવું જોઈએ ને શાસની ગતિ પણ ધીરી—એકદમ ધીરી કરી નાખવી જોઈએ.

ત્રિકોણ[પ્રકાશ]નું દર્શન

જે મિતાદારી હોય, જેણે કોઈ ઉપર કાળુ મેળવી લીધો હોય, સંસાર પ્રત્યે જોનામાં મમત્વ ન હોય, જેણે જોગેચ્છાઓને

નિયંત્રણમાં લઈ લીધી હોય, હંદોથી જે પર થયો હોય, અહંતા જેવો છોડી દીધી હોય, જે ઠોઈની સાથે આશિષ કે અન્ય કશાની આપણે ન કરતો હોય, એવા માણસને ધ્યાન વખતે ત્રિકુટિમાં ત્રિકાણ પ્રકાશનું દર્શન થાય છે.

મુખ્યગુણો પ્રકાશ

વિશોકા વા જ્યોતિષ્મતિ ।

(પાતંજલ યોગસૂત્ર ૧-૩૬)

• સર્વ શોકથી પર એ પરમ તેજોમય (પર ધ્યાન દ્વારા સમાધિ પ્રાપ્ત થાય.) કેટલીક વાર ધ્યાનમાં અતિસય જળહળતો, અગમગાટ-લયો પ્રકાશ દેખાશે એના તરફ જોવાનું પણ તમને મુશ્કેલ થઈ પડશે. તમારી મનોદૃષ્ટિને આ પ્રયત્ન પ્રકાશ તરફથી પાછી વાળી લેવાનું તમને મન થશે. આટલો અગમગ પ્રકાશ મુખ્યગુણો હોય છે.

પ્રકાશનાં વિવિધ રૂપો

તમને જે પ્રકારનાં સ્વરૂપો દેખાશે : એક તો દેવતાઓનાં તેજોમય સ્વરૂપો અને બીજાં ભૌતિક સ્વરૂપો. સુંદર વસ્ત્રાલંકાર, પુષ્પમાળાઓ, ચાર હાથ અને આયુધો સાથે તમને તમારા માર્ગ-દર્શક કે ઇશ્વર દેવનાં દર્શન થશે. વળી, સિંહો અને ઝાવિઓ પણ તમને માર્ગદર્શન આપવા માટે દર્શન આપશે. હાથમાં સંગીત-વાદ્યો લઈને કરતાં દેવદેવીઓના મોટાં જૂંદ તમારી નજરે પડશે. સુંદર બાગબગીચા, ભવ્ય મહાલયો, નદીઓ, પર્વતો, સુવર્ણમંદિરો ને અવર્ણનીય પ્રાકૃતિક દૃશ્યોની દ્વારમાળાઓ તમને દેખાવા માંડશે.

ચેતવણી

વ્યક્તિશઃ પ્રત્યેકના અનુભવો જુદા પડે છે. એક સાધકને જે અનુભવ થાય છે એ બીજાને ન પાડે થાય. વળી, આવા અનુભવ થયે એટલે કેટલાક એમ માની લે છે કે આપણને આત્મસાક્ષાત્કાર થઈ ગયો. પછી સાધના બંધ કરીને ઉપદેશ અને લોકસંપ્રદા માટે એ સમાજમાં ફરવાનું શરૂ કરી દે છે. આ એક અતિશય ગંભીર ભૂલ છે. આ કાંઈ સાક્ષાત્કાર નથી જ. આ તો તમારા હૃદય તરફથી અપાયેલા અણસારા અને ઉત્સાહપ્રદ ચિહ્ન છે, જેથી તમને ખાતરી થાય કે હજી ઉચ્ચતર આધ્યાત્મિક દિવ્ય જીવન છે અને ઉત્સાહ સાથે એ પ્રાપ્ત કરવા માટે તમે દૈનિક, સતત, વ્યવસ્થિત સાધના આગળ ધરાવો. પણ તમે જેમ દુન્યવી પદાર્થોને દૂર કર્યા હતા તેમ આ અનુભવોને પણ અવગણીને તમારે દૂર ઢાંકી કાઢવાના છે. આવા અનુભવોને અતિમ ન માનવા, ન એટલું બધું ધ્યાન આપવું, તમારું અતિમ લક્ષ્ય છે બ્રહ્મ. એના સાક્ષાત્કાર પર જ તમારું સમગ્ર ધ્યાન કેન્દ્રિત થયેલું હોવું જોઈએ. કેટલાક માણસોને પ્રકાશદર્શન થોડા જ દિવસોમાં થવા લાગે છે, ત્યારે કેટલાકને ૭ થી નવ માસ જોડેલા સમય થઈ જાય છે. મનની સ્થિતિ, ક્ષમા અને એકાગ્રતા ઉપર આનો આધાર છે.

દેહાધ્યાસ કેમ દૂર કરવો

નિર્લેપતા આત્મસાક્ષાત્કારમાંથી પ્રમટે છે. એ દેવી સંપત્તિ છે. દેહાધ્યાસ અગાનને કારણે હોય છે. શરીર પ્રત્યેના વધારે પડતા મમત્વને કારણે જ થાય છે. દેહાધ્યાસ દૂર કરવાથી થતું અંશે અને સાક્ષાત્કારથી તો એ અપૂર્ણતા દૂર થઈ જાય છે. મન દ્વારા

આ શરીર ધડાયેલું છે, જેથી ઇન્દ્રિયો દ્વારા એ અનેક વસ્તુઓનો આનંદ માણી શકે.

સાધના

[શિવોદ્ધત્ત ભાવના]

અનાદિ સંસ્કારોને કારણે માણસોમાં દેહાધ્યાસ ધણો પ્રબળ હોય છે. લય એ માણસના મુખ્ય પાંચ દેવમાંનો એક છે, જેને શિવોદ્ધત્ત ભાવનાથી દૂર કરી શકાય છે. એટલે કે શુદ્ધ સમ્યક્દાનંદ વ્યાપક, આત્મા સાથે તદ્રૂપતા અનુભવવાનો સતત અભ્યાસ કરવાનો. ‘હું શરીર નથી,’ એવા સતત વિચાર સાથે શરીર-ભાવનો અસ્વીકાર કરો, દેહાધ્યાસને મારો અને ‘શિવોદ્ધત્ત, શિવોદ્ધત્ત—હું સર્વવ્યાપક સુક્ષ્મ ચૈતન્ય છું—એ સત્યવિધાન પારંપાર રટો. શિવોદ્ધત્ત ભાવના એ વાસ્તવમાં ખીચું કાઠું જ નહીં, પ્રથુવ—ઝંનું જ ધ્યાન છે.

(અ) નિદિધ્યાસન પદ્ધતિ

ઝંકારતું ધ્યાન એ દેહાધ્યાસ જીતવાની સચોટ પદ્ધતિ છે.

સમ્પ્રપસ્તદ્યંભાવનમ્ । (પાતંજલ મોગસૂત્ર, ૧-૨૮)

ઝંકારતું શુંજન અને તેના અર્થ ઉપરનું ધ્યાન (એ સમાધિનો સરળ રસ્તો છે). આમોદ્દાનની જેમ માત્ર હોઠથી જ કરવામાં આવેલું તોતારટણ કદાચ મનને શુદ્ધ કરવામાં થોડો ફાળો આપે એ દીક, બાકી દેહાધ્યાસ—શરીરભાવથી પર તો તેનાથી લાગ્યે જ ચર્ષ શકાય. ઇન્દ્રિયત્રિય પદાર્થોથી મનને દૂર કરવા માટે ખાસ નિદિધ્યાસન સાથે આત્મા ઉપર એકાગ્ર ધ્યાન જરૂરી છે. આ વખતે અંદર સર્વવ્યાપકતાનો ભાવ રાખવો, ઇચ્છા-

શક્તિના ઉપયોગ દ્વારા શરીર કરતાં તમે જુદા છો. એમ અનુભવવા માટે પ્રયત્ન પ્રયાસ કરવો અને તમે સર્વ માનસિક પ્રવૃત્તિઓના સાક્ષી છો એવો વિચાર સતત નજર સામે રાખવો. આ બધી માનસિક પ્રક્રિયાઓ એકાગ્રતાથી ચાલતી જોઈએ, ખાલી આગમ્ભૂત બનીને જોતી રહે અને દિવાબ્ધન સેત્રે દેહાધ્યાસ ઉપર વિજય નહીં મળે. તમે આત્મા છો એવી અનુભૂતિની સાધના સતત ચોવીસે કલાક ચાલતી જોઈએ. તમારાં દૈનિક કાર્યોની ધમાલ વચ્ચે પણ તમારે આટલો અનુભવ સતત કર્યા કરવો જોઈએ કે તમે સર્વ સારીરિક કાર્યો અને માનસિક સંકલ્પવિકલ્પના સાક્ષીરૂપ આત્મા જ છો.—સાક્ષી, દૈવલ્ય, કેવલ, અસંગ, અકર્તા.

તમારે સવારસાંજ ત્રણ ત્રણ કલાક સાધના કરવી પડશે.

સાધનાના શરૂઆતના કાળમાં તમારે ઘોર સંઘર્ષનો સામનો કરવો જ પડશે, કારણ કે તમારે દેહાધ્યાસના જૂના, પ્રયત્ન સંસ્કારોનો ખૂબ જ બળથી સામનો કરવો પડશે. જૂના અને નવા સંસ્કારોની વચ્ચે હરહમેશ ઝઘડો થવા જ કરવાનો, પણ તમારે સહેજ પણ નિરાશ થવાનું નથી. સતત દૃઢ ઉત્સાહ સાથે કરવામાં આવેલી સાધના સધન અને બળવાન બને છે. તમારે અસીમ ધીરજ, ચીરદાઈ, ખંત, દહતા, આત્મશ્રદ્ધા અને આનંદી સ્વભાવ રાખવા જ પડશે.

અણગતાનો ભાવ

સાધનાકાળ દરમ્યાન તમને એક દિવસ અનુભવ થશે કે તમે ખરેખર શરીરથી જુદા જ છો. તમને બલભિચિત આનંદનો અનુભવ થશે : આનંદ—નવા પ્રકાશની પ્રાપ્તિનો, ડર—કોઈક નવા અનુભવ પ્રદેશમાં પ્રવેશવાનો. તરતના જન્મેલા કુરકુરિયાની અંધો

તમને સ્વચ્છ અને સુદૃઢ દક્ષાઓ વચ્ચેના તફાવતોનો ખ્યાલ આવશે. પૈત્રી ઉચ્ચતર ચેતનામાં ફરી પ્રવેશીને એ જ દક્ષામાં નિરતર રહેવાની પ્રમણ અંખના જગશે. જોકે શરૂઆતમાં આ નવીન ચેતના-ચક્ષુમાં ૩, ૫ કે ૧૦ થી વધારે મિનિટ નહીં ટકી શકાય. ઉપરાંત શરૂઆતમાં તો માત્ર હચ્છા કરીને જ તમે શરીરથી અલગ નહીં થઈ શકો. માત્ર સાધનાદાન દરમ્યાન હઠીક અક્રમાત્ અથવા ખાસ પરિશ્રમ કરવાથી મહિનામાં એકાદવાર આવે અનુભવ ધશે. ધીરજ, દૃઢતા અને ખંત સાથે વગરના રહેશો તો તમારી હચ્છા મુજબ તમે ભૌતિક ચેતનાથી અલગ થઈને આ ઉચ્ચતર દક્ષામાં, નવા સુદૃઢ શરીરે, વધારે સમય રહી શકશો. પૈત્રી આ ભૌતિક શરીરની સાથે એકરૂપતા અનુભવવાની શૂલનો બોગ બનવાની જરૂર તમને નહીં રહે. દેહાધ્યાસ ઉપર તમે વિજય મેળવી ચૂક્યા હશો. પણ આ માટે તમે તમારી હચ્છાથી શરીરથી અલગ થઈને, ઉચ્ચતર દક્ષામાં પ્રવેશીને ત્યાં બેત્રણ દક્ષાક રહી શકો એટલો અભ્યાસ તમે પનાવી લીધો હોવો જોઈએ. આટલું સિદ્ધ કરવા માટે મૌન અને એકાંત તદ્દન અનિવાર્ય છે. સંન્યેય-વશાત્ તમે મૌન પાળી શકો તેમ ન જ હોય તો તમારે બને ત્યાં મુધી લાંબી વાતચીત, જિએ સાદ, મેટી મોટી વાતો, ખેડી ચર્ચાઓ અને બિનજરૂરી વાણી તદ્દન બંધ કરી દેવાં જોઈએ. સંસારથી બને એટલા છુટા જ રહેવું. વધારે પડતી વાતો ક્યાં કરવાથી શક્તિનો દુર્વ્યય જ થાય છે. મૌન દ્વારા આ શક્તિને જાળવી રાખવામાં આવે તો એ જોજ—આધ્યાત્મિક શક્તિમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે. એનાથી પાછી સાધનામાં ખૂબ જ મદદ મળે છે. હાં દોઝ ઉપનિષદના મત મુજબ વાણી એ 'તેન્નેમય વાક' છે. અગ્નિના જડ ભાગમાંથી અસ્થિ બને છે, મધ્યમમાંથી મેદ અને સૂક્ષ્મમાંથી વાણી બને છે. આમ વાકશક્તિ ખૂબ જ બળયુક્ત શક્તિ છે. આટલું માદ રાખો, બરાબર માદ રાખો.

૩ મહિના, ૬ મહિના કે એકદવર્ષ સંપૂર્ણ મૌન પાળે. મહિનાઓ સુધી સતત મૌન ન પાળી શકાય તો રવિવારે કે બીજા દિવસે, ગાંધીજીની જેમ અઠવાડિયે એક દિવસ, મૌન પાળે. હિમાલયમાં ગંગોત્રી પાસે છેલ્લા આઠ વર્ષથી બરફની વચ્ચે પથ્થુ સાવ નળાવર્યામાં રહેતા ને કાષ્ઠમૌન પાળતા શ્રી કૃષ્ણાશ્રમ જેવા મહાત્મામાંથી પ્રેરણા મેળવે. [કાષ્ઠમૌનમાં લેખિત શબ્દો કે બીજા કશાય ઇશારાથી આપણા વિચાર બીજાને દર્શાવવાના નથી હોતા.] તમે પણ આવા યશસ્વી કૃષ્ણાશ્રમ કેમ ન બની શકો? સતત, સખત અભ્યાસ દ્વારા તમે પણ તમારા શરીરથી આત્માને વારંવાર છૂટા પાડી શકશો. પછી તો એની ટેવ જ કેળવાઈ જાય છે. વિચારોને શાંત કરીને, મનને પ્રસાંત કરી દેતાની સાથે જ શરીરથી બહુમ થઈ રહેવાની ટેવ ચંત્રવત્ રીતે કાબૂ મેળવી લે છે. પછી હાર્ષ મુસ્કેલી રહેતી નથી. મન તરત જ નવો ગીસો પકડીને નવી જ ભૂમિકામાં ચાલ્યું જાય છે.

(બ) તિતિક્ષાપદ્ધતિ

ઠંડોર શરીરતિતિક્ષા દ્વારા પણ તમે દેહાધ્યાસ દૂર કરી શો. શરીરની ચારે તરફ અગ્નિ પ્રગટાવીને એનો તાપ સહન કરવાનું પંચાગ્નિ તપ આ દિશામાં મદદરૂપ થઈ પડે. ધરતી ઉપર ચારે દિશામાં ચાર અગ્નિ અને ઉપરનો સૂર્ય એમ પંચાગ્નિની વચ્ચે બેસીને ધ્યાન કરવાનું હોય છે. શિયાળાની અસહ્ય ઠંડી વચ્ચે નિર્વશ બેસીને ઠંડી સહન કરવાની ટેવ પાડવી એ બીજું તપ છે. આના દ્વારા સહનશક્તિ વધે છે. એ પ્રાપ્ત કરવાની બીજી પણ ઘણી લાંબીચોડી પદ્ધતિઓ છે. એમનો ઉદ્દેશ એક જ હોય છે: શરીરની સહનશક્તિ વધે. સાધક માટે જે સાધનચતુષ્ટય અનિવાર્ય હોય છે, એમાંની પદ્ધતિપદ્ધતિ આ સહનશક્તિ એક અગત્યની બાબત છે.

રાજયોગ

(ક) કુંડલિની પદ્ધતિ

રાજયોગી યમનિયમાદિ દ્વારા પોતાના મનને વિશુદ્ધ કરે છે. રાજયોગિક સંયમ દ્વારા એ મૂલાધારમાં મુલેથી કુંડલિનીને જગાડે છે. ધ્યાન, ધારણા અને સમાધિ એ ત્રણેયનું સંકલન એટલે સંયમ.

કુંડલિની શક્તિ જોડી બલનાડી એટલે કે સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે એ સાથે જ હ્રિદયમય, બાહ્ય જગતનું જ્ઞાન પણ એસરી જાય છે ને આત્મા ભૌતિક ચેતનાથી તદ્દન અલગ થઈ જાય છે.

(ઢ) હઠયોગિક પદ્ધતિ

૧. કુંભક દ્વારા

પ્રથમ કુંભકયુક્ત સખત અને સર્વત સાધના દ્વારા હઠયોગી કુંડલિનીને જગાડે છે. લાંબા કુંભકને કારણે પ્રગટેલી ગરમી વાયુની સાથે ભળીને કુંડલિનીને જાગ્રત કરે છે. પછી એ કુંડલિની મૂલાધારનું બેઠન કરીને સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે. આમ યોગી શરીરમાનથી પર થાય છે.

૨. ત્રિપદ્ધ દ્વારા

હાઠીને જાતી સાથે દખ્ખાતીને, જલધરણધ દ્વારા પ્રાણને નીચે લાવીને, મૂળપદ્ધ દ્વારા અપાનની અધિગતિને રોકીને, અશ્વિનીમુદ્રા દ્વારા એ જ અપાનનું કુંભક દરમિયાન મન સાથે હિત્યાન કરીને, ઉડીયાનજંઘ દ્વારા એ પ્રાણ-અપાનને શક્તિમાલન કરીને કુંડલિની સાથે સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરાવીને, - મૂલાધારયક બેઠીને ધીરે ધીરે મહાસારયકમાં પ્રવેશે છે. આવી હઠયોગિક પ્રક્રિયા દ્વારા એ દેહાધ્યાસ ઉપર જીવ મેળવે છે.

ચક્રો વિષે થોડી વિગતોનું આલેખન અહીં અસ્થાને નહીં ગણાય. ચક્રો એ સૂક્ષ્મ શરીરની અંદર રહેલાં શક્તિનાં વિવિધ કેન્દ્રો છે. ભૌતિક શરીરમાં એમને સમાંતર ચક્રો જોવા મળે છે; જેમ કે નાભિ, હૃદય, ગળું, બ્રૂક્ટિ વગેરે. બુદ્ધિ, સમજબુદ્ધિ વગેરે જેમ ભૌતિક નહીં પણ સિંગ શરીરના ભાગ છે અને મગજમાં એમનું સ્થાન છે એમ આપણે સમજીએ છીએ, એવી જ આ ચક્રો અને ભૌતિક શરીરનાં કેન્દ્રોની સમાનતા છે. આમ ન હોય તો હઠયોગ સાવ અશક્ય બની જાય. નેતિ, ધૈતી, બસ્તિ, નૌલી, કપાલભાતી, ત્રાટક આદિ પદ્ધતિઓ દ્વારા વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રિદોષને દૂર કરીને તેમ જ શરીરનું સંપૂર્ણ વિશુદ્ધીકરણ કરીને હઠયોગી આધ્યાત્મિક વિકાસપથનાં પગથિયાં ચઢે છે.

એક મત એવો પણ છે જે માને છે કે શરીરનાં જુદાં જુદાં સ્થળે ધ્યાન કરવાથી ત્યાં ત્યાં મન એકાગ્ર થવાને કારણે સૂક્ષ્મ શરીરમાં જે શક્તિકેન્દ્રો સર્જાય છે એ જ ચક્રો, ત્રીજો મત એવો છે કે આ ચક્રો ભૌતિક શરીરમાં પણ હોય છે જ.

(દ્વિ) પ્રતિપક્ષભાવના પદ્ધતિ

મનમાં જે કંઈ અનુચિત વિચાર જાગે એનો વિરોધી વિચાર તરત જ જગાડીને ડરને એકદમ નાબૂદ કરો. સતત હિંમત રિયે જ વિચારવું. ડર એ એક પ્રકારનો વિકાર જ છે. અવિદ્યાને કારણે સર્જાતો અપ્રાકૃતિક અને ક્ષણિક વિકલ્પ છે. હિંમત જ તમારું મૂળ તત્ત્વ છે. એ સહજ અને સનાતન છે. તમે સંપૂર્ણ શક્તિશાળી છો એવો વિચાર સતત કરતા રહો. હિંમતવાન માણસો અને તેમનાં કાર્યોનો જ વિચાર સતત કરતા રહો. આ સદૃશ્ય તમારી પાસે અતિવિપુલ પ્રમાણમાં છે એવી દર્શના કરો, અનુભવ કરો. હિંમત, બળ, શક્તિ એ શબ્દો

મનોમન અનેક વાર રટતા રહે. આથી લાંબે માલે પેતો ડરે. નકારાત્મક ભાવ ચાલ્યો જશે ને તમારામાં અસીમ દ્વિંમતજન પ્રગટશે. એ ડર ચાલ્યો જતાં દેહાભ્યાસ ચાલ્યો જઈને શરીરથી અલગ થવાનું સરળ બની જાય છે. કેઈ ડાકુને ચોગ્ય, પવિત્ર, વાતાવરણમાં રાખવામાં આવે તો તેને ખૂબ જ જલદીથી સાક્ષાત્કાર થાય છે, કારણ કે મૃત્યુ દ્વારા શરીર ગુમાવવાનો ડર એને હોતો જ નથી. શરીરભાનથી પર થવા માટે જે મદત્વપૂર્ણ ગુણ એટલે કે લાયકાત જોઈએ એ એની પાસે પહેલેથી જ હોવાથી એ ખૂબ લાભકારક થઈ પડે છે. ડાકુ રતનાકર મહર્ષિ વાસ્ત્વિક જીવી ગયેલો. જમાઈ અને મધાઈ એ બેય ડાકુઓ ગૌરાંગ ચિત્તન્યના સદૃષી પહેલાં શિષ્ય બન્યા હતા. ડરપોક માણસ સંન્યાસ માટે બિલકુલ લાયક નથી હોતો. ચાર માણસો જંગલમાં થઈને પસાર થતા હતા. એમાંનો એક વધારેમાં વધારે ડરપોક હોવા છતાં ટોંગ એવો કરતો કે જાણે પોતે ખૂબ જ નીકર અને દ્વિંમતવાન છે. એ હોટોને થોડે દૂર એક વાઘ દેખાયો. પેલાએ કહ્યું : "જેમને વાઘનો ડર લાગતો હોય એ મને વળગી પડે." વાસ્તવમાં એનો આશય એવો હતો કે પોતાની આસપાસ વળગી રહેલા વૃક્ષ માણસોને વાઘ ખાઈ જશે તો પોતે બચી જશે. આવા માણસો સાધુત્વ માટે સાવ ગેરલાયક હોય છે.

(ક) આંતરમનપદ્ધતિ

[મનશિક્ષક ક્રિયા]

પદાસન, સિદ્ધાસન કે સુખાસનમાં બેસો. મનને પરમ દૃઢતાપૂર્વક મૂલાધારમાં સઘન રીતે એકાગ્ર કરો. જાણે કે તમે એ મૂલાધારચક્રમાંથી સ્વાધિષ્ઠાન તરફ સૂક્ષ્મ શરીરે ગતિ કરી રહ્યા છો એવી ઠંપના કરો.

થોડાં સપ્તાહ સુધી આ માનસિક ક્રિયા પ્રયત્ન બળ, હિતસાહ અને અયાગ પરિશ્રમ સાથે કરતા રહો. આ પદ્ધતિ દ્વારા પશ્ચતમે શરીરભાનથી પર અને દેહાધ્યાસથી મુક્ત થઈ શકશો.

(૫) ગીતાપદ્ધતિ

નૈનં છિન્દન્તિ શસ્ત્રાણિ નૈનં દહતિ પાવકઃ ।

ન ચૈનં ક્ષેદયન્ત્યાપો ન શોષયતિ માદતઃ ॥

(ગીતા, ૨-૨૩)

ગીતાનો આ બહુ અગત્યનો શ્લોક છે. એનો અર્થ આવો થાય :

આ આત્માને શસ્ત્રાદિ હેદી શક્તાં નથી.

એને અગ્નિ બાળી શક્તો નથી.

એને પાણી ભીંજવી શક્તું નથી.

એને વાયુ સૂકવી શક્તો નથી.

આ શ્લોકના અર્થ અને કેન્દ્રસ્થ ભાવ પર સતત એકાગ્ર ધ્યાન કરો. તમે વજન—દ્રવ્યયુક્ત ભૌતિક શરીર નહીં, પશ્ચ સર્વવ્યાપક ત્રણા—સુક્ષ્મતત્ત્વ જેવું સૂક્ષ્મ તત્ત્વ છો એવો અનુભવ કરો. આ શ્લોકનું મનોમન અનેકવાર રટણુ કરો. એના અર્થનો વિચાર કરો. વારંવાર એવું પરિશીલન કરો. આ શરીર માત્ર આવરકોટ છે, હિપરનો અંચળો છે, આસિકાનો ગલેફ અને નાળિયેરના હિપરનું છોડિયું છે એવું વિચારો. વારંવારના ચિંતન પરિશીલનથી તમે સહેલાઈથી દેહાધ્યાસથી પર થઈ શકશો. આને માટે જરૂરી છે સખત અભ્યાસ, સતત સાધના. ‘હોતી હૈ, ચલતી હૈ’ વાળું જીવન જીવવું તે સિદ્ધિ મેળવવી એ એમ એકીસાથે

નહીં બને. એનાથી કશું નહીં વળે, એક જ જગ્યાએ બેથી ત્રણ વર્ષ જામી જ જાયો. દૈનિક કાર્યક્રમનું આયોજન કરો, ગમે તે હિસામે પણ એ કાર્યક્રમને ચઢવશઃ અનુસરો તમને સફળતા મળશે જ. હતાશ ન થશો, નિરાશ ન બનશો. હમેશા આનંદ-મગ્ન જ રહો.

૩. સધનીકરણ . શિદ્ધિ

પહેલાં તો શરીરભાવથી અલગ થાઓ. પછી મન સાથે એકરૂપ થાઓ. આટલું થતાં જેમ ભૌતિક શરીર સાથે એકરૂપ થવાને કારણે સ્વેચ્છાપૂર્વક તમે ભૌતિક સ્તર ઉપર કાર્ય કરી શકો છો એ જ રીતે માનસકક્ષાએ પણ તમે સ્વેચ્છાએ કરી શકશો. એકાગ્રતા દ્વારા શરીરભાવથી પર થાઓ, દિયો પામો. ધ્યાન દ્વારા તમે માનસકક્ષાથી પર થાઓ ને ઉદ્ધને સમાધિ દ્વારા બ્રહ્મ સાથે લદ્દન બની જાઓ. અંતિમ આનંદસાક્ષાત્કાર માટેની આ છે તમારું અતરંગ સાધનાઓ.

સૂક્ષ્મ શરીરની યાત્રા

સાદી ઇચ્છા કરીને પણ તમે સૂક્ષ્મ શરીર ગમે તે સ્થળે જઈ શકો, એટલું જ નહીં, તન્માત્રાઓના સાગર—પંચભૂતોના વિશ્વ-માપક સમુદ્ર—માંથી અથવા તમારા વ્યક્તિગત અહંકારમાંથી જરૂરી પચગૃહ તરતો—તન્માત્રાઓ—એકઠા કરીને કોઈપણ જગ્યાએ તમે તમારું શરીર પણ સજી શકો છો ! * આ

* એ ને કે દેહાધ્યાત્મી પર યનાર સાધક ઇચ્છે તે જગ્યાએ સૂક્ષ્મ શરીરે જઈ શકે છે. ત્યાં પોતાના પચત્તીતિક શરીરને રાખી આગર પણ આવી શકે છે આ કોઈ કલ્પના નહીં, પણ અનુભવશિદ્ધ વાસ્તવિકતા છે—અનુ

પ્રક્રિયાની વિવિધ દક્ષાઓની ગૂઢ અને જિંદી રીતો, વિગતો અને તેમની વચ્ચેના કાર્યકારણસંબંધનું જ્ઞાન ધરાવનારા યોગીઓ અને ગૂઢ વિદ્યાના જ્ઞાતાઓ માટે તો આ આખી પ્રક્રિયા સર્વ સરળ જ હોય છે, પણ આ જગતમાં ભટકનારાં, વિવિધ મોહ, વાસનાઓ અને લાગણીઓવાળાં ભૌતિક માનવપ્રાણીઓને તો આ પ્રક્રિયા અદ્ભુત લાગે છે. સૂક્ષ્મ શરીરની પ્રક્રિયા જેને કાળી જાળ એવાને માટે ખીજાઓના વિચારની સૃષ્ટિ અને વિચારસંક્રમણ પણ સરળ બની જાય છે. એકાગ્ર થયેલાં મન-સંકિરણો સખત અશ્વિને ભેદીને પાર જતા એકસ-રેની જેમ અપારદર્શક જાડી દીવાલોનાં સોંસરાં નીકળી જાય છે.

ચેતવણી

પણ આ સિદ્ધિ તમારું અતિમ ધ્યેય નથી. આમાં તમારી જાતને અટવાઈ જવા દેશો નહીં. એથી તમારો આગળનો આધ્યાત્મિક વિકાસ રોકાઈ જશે. આ સિદ્ધિએથી સંપૂર્ણતય દૂર રહો.

૪. અનાહત નાદ

ધ્યાનચક્રને પ્રવેશ સાધકને જે ગૂઢ અવાજ સંભળાય છે તેને અનાહત નાદ કહે છે. એના ઉપર એકાગ્ર થવું તેને નાદાનુસંધાન કહે છે. પ્રાણાયામને કારણે થયેલી નાદીશુદ્ધિનું આ ચિહ્ન છે. એક લાખ વખત “હંસો સોહમ” એ અજપા ગાયત્રીમંત્ર જપવાથી પણ આ નાદ સંભળી શકાય છે. કાન બંધ કરીને કે ક્યાં વગર આ અનાહત શબ્દ જમણા કાને સંભળાય છે. કાનમાં

જે અંગૂઠા દળાતીને—ચોનિદ્રા કરીને—જંધ હાને સંભળવામાં આવતાં અનાહત નાદ એકદમ સ્પષ્ટ સંભળાય છે. પદાસન કે સિદ્ધાસનમાં બેસીને અને બન્ને અંગૂઠા વડે બન્ને હાન બંધ કરીને ધ્યાનપૂર્વક એ નાદને સંભળો. ઠઠીક ડાળા હાને પણ એ સંભળી શકાશે, પણ માત્ર જમણા હાને જ સંભળવાનો અભ્યાસ રાખો. એનું કારણ એ છે કે નાકના જમણા ભાગમાં સૂર્યનાડી—પિંગલા નાડી—હોવાથી જમણી બાજુએ એનો વધારે પ્રભાવ પડે છે. અનાહત નાદને ઢંકારશ્વનિ પણ કહેવામાં આવે છે. આ નાદ હૃદયમાં રહેલા પ્રાણના સ્પંદનને કારણે પ્રગટતો હોય છે.

દસ પ્રકારના નાદ

નાદ દસ પ્રકારના હોય છે. પહેલો કિષ્કિં, બીજો કિંકિણી, ત્રીજો ધંટનો, ચોથો સંખનો, પાંચમો તંત્રો[વીણા]નો, ડહી ઠાંસીતોડાનો, સાતમો બંસરીનો, આઠમો બેરીનો, નવમો મૃદંગનો અને દસમો મેઘગર્જના જેવો અવાજ હોય છે.

મોનનો નાદ

સાધનાની મોખાનત્રેણીના ઉપલા સોપાન અનાહત નાદેનું પહેલું એ પહેલા તારે સાત રીતે તારા અંતરાત્માનો અરાજ સંમિળવો પડશે. પહેલો નાદ ચક્રવાકીથી અલગ થતી વખતે માતા ચક્રવાકના વિરહગાન જેવો મધુર, બીજો અપ્રમતતા તારલાઓને જગાડતા ધ્યાનીઓના રજતમંજીરાના રણકાર જેવો, ત્રીજો પોતાના વિશાળ શંખલામાં કેદ થયેલા કોઈ સાગરી હૈરવમૃતના સરળ પણ એકધારા ને મધુર ગુન્ગર જેવો, ચોથો વીણાની સ્વરધારા જેવો, પાંચમો બંસરીની સૂરસહસ્રીઓ જેવો, એમાંથી પરિવર્તન પામીને છઠો રણસિંગાના હૃદયોજ જેવો ને હેવડનો સાતમો ઘેરા વાદળના

અરોર ગડગડાટ જેવો હોય છે. એકમીભ્રમથી પરિવર્તન પામતા આ નાદ ગડગડાટ વેરીને અતે સૂનકાર વ્યાપી જાય છે.

સયયોગ

[અનાહત નાદ ઉપર એકાગ્રતા]

ધારણા એટલે બાહ્ય પદાર્થો અથવા તો કોઈ વિચાર અથવા અનાહત નાદ ઉપર સંપૂર્ણ સધન એકાગ્રતા. આની સાથે બાહ્ય વિશ્વ કે આત્મિક ઇન્દ્રિયગમ્ય જગત બંનેમાંથી મનનું સાવ અલગ થઈ રહેવું એટલે કે પ્રત્યાહાર જોડાય એટલે ધારણા સંપૂર્ણ બને.

એની સાધના

પદ્માસન કે સિદ્ધાસનમાં બેસો. અગૂદા વડે બંને કાન બંધ કરીને યોનિમુકનો અભ્યાસ કરો. જમણા કાન દ્વારા અંદરનો અવાજ સાંભળો. એ સાંભળવાથી બહારના તમામ અવાજો પ્રત્યે બહિર બની જવાશે. વચ્ચે અવતા તમામ અવરોધો ઝાળગી જવાથી પંદરેક દિવસમાં તમે તુરીયાવસ્થામાં પ્રવેશી શકશો. અભ્યાસની શરૂઆતમાં તમને મોટા અવાજ સાંભળવા મળશે. ક્રમે ક્રમે એ તીવ્ર થતા જશે તેમ તેમ એ વધારે સૂક્ષ્મ રીતે સંભળાશે. આ અગઉ બહાર પશુ રચૂળ અને સૂક્ષ્મ, તીવ્ર અને ગ્રીણી એવા સૂરો વચ્ચે તફાવત પારખતા તમારે શીખી લેવું જોઈએ, જેથી અંતરના નાદોમાં થતા ફેરફાર તમે સરળતા પારખી શકો. પશુ આ સાથે તમારે એ ધ્યાન પશુ રાખવાનું છે કે મન બાહ્ય પદાર્થો ને તેમના અવાજો પ્રતિ વિકેન્દ્રિત ન થઈ જવું જોઈએ.

શરૂઆતમાં એક નાદ ઉપર એકાગ્ર થયેલું મન પછી એ જ નાદ સાથે તદ્દપ થઈ જાય છે. પછી દ્વય અને પાણી જેમ એકરૂપ

બની જાય છે તેમ જન પશુ ચિદાકાશ સાથે એકરૂપ બની જઈને બારની તમામ અસરો પ્રતિ બહિર બની જાય છે. બહારના તમામ પદાર્થો પ્રત્યે બેધ્યાન બનીને, સર્વ મોહેન્દ્રિયો પર નિયંત્રણ મૂકીને, સતત અભ્યાસ દ્વારા મનોનાશ કરનારા નાદ ઉપર એકાગ્ર યત્ન જોઈએ. તમામ કાર્ય અને વિચારોથી પર થઈને એ નાદ ઉપર એકાગ્ર યત્નથી એમાં તદ્દપ થઈ જવાય છે. પુષ્પમાંથી રમ્મ ચૂસનારી મધમાખ જેમ મુગધ વગેરે પ્રતિ બેધ્યાન રહ છે એ જ રીતે ચિત્ત પણ પોતાની ચંચળતા ત્યજીને નાદમાધુર્ય સાથે એકરૂપ બની જાય છે. મોરલીના નાદમાં લીન થઈ જતા નાગની જેમ ચિત્તરૂપી સર્પ પણ બાકીના તમામ પદાર્થોથી ત્રિમુખ થઈ જઈને, બેધ્યાન થઈ જઈને માત્ર નાદ ઉપર જ લીન થાય છે. ઇન્દ્રિયત્રિય પદાર્થોના આનંદવૈભવરૂપી વનમાં આડેધડે અથડાતા પામલ હાથીને જેમ અંકુશ ઠાજીમાં રાખે છે તેમ ચિત્ત પણ નાદાકુસથી વશ થઈ રહે છે.

નાદ એ ચિત્તહરણને પકડી બાંધવા માટેની જાળની ગરજ સારે છે. મનના મોજા માટે એ કિનારાનું કામ કરે છે. બહારથી પ્રજ્વલમાંથી પ્રગટતો નાદ આનંદમય પ્રકૃતિનો હોય છે. મન એમાં તદાકાર થઈ જાય છે. એ છે વિધ્વનું સર્વોચ્ચ સિંહાસન. જ્યાં સુધી એ નાદ ચાલુ હોય છે ત્યાં સુધી મનનું અસ્તિત્વ હોય છે ને નાદ બંધ થતાની સાથે જ એનો તુરિયાવસ્થામાં લય થઈ જાય છે. પછી એ નાદ બ્રહ્મમાં વિલય પામી જાય છે. આ નાદ-વિલીન—શૂન્યાકાર રિચિતિ એ સર્વોચ્ચ રિચિતિ છે. પ્રાણ સાથેના મનના કર્મસંબંધ અને પરિણામે નાદ ધરના સતત એકાગ્ર ધ્યાન દ્વારા નાશ પામવાથી એ નિર્ગુણ અને વિશુદ્ધ પરબ્રહ્મમાં વિલીન થઈ જાય છે એમાં શંકા જ રાહ નથી. તમામ વિચારો, સંકલ્પ-વિકલ્પો અને જાગૃતિ-સુષુપ્ત-સ્વપ્નાદિ ભૂમિકાઓમાંથી

મુક્તા થયેલા તમે મૃતવત્ જની રહેશો.* તમે મુક્ત બનશો પછી આ શરીર ખરેખર કાષ્ઠવત્ જની રહેશે અને ઠંડી-ગરમી, સુખ-દુઃખ આદિ હંદો એને સ્પર્શશે પણ નહીં. કોઈ પદાર્થ જોવાનો ન હોય છતાં આંતર્દષ્ટિ એકાગ્ર જની રહે, પ્રયાસ વિના પણ પ્રાણ રિથર થઈ જાય અને કોઈ (અંતર્બાહ્ય) આધારના ટેકા વગર પણ ચિત્ત અચળ જની જાય, ત્યારે તમે સ્વયં બ્રહ્મ જની રહેશો (બ્રહ્મવિદ્ બ્રહ્મ).

જો ગુરુ દીક્ષા આપે તો આગળના નવે નાદોનો અનુભવ કર્યા વગર જ તમે દશમો નાદ સાંભળી શકશો. પહેલા નાદે શરીર કિંક્રિણી બને છે, બીજા નાદે શરીર ઉપર અસર કરે એવું લંબન—ભાંગવાની ક્રિયા—થાય છે, ત્રીજા નાદે ભેદન, ચોથા નાદે મસ્તક ધૂણી લે છે, પાંચમા નાદે તાળવામાંથી થૂંક ઝરવા માંડે છે, છઠ્ઠા નાદે અમૃત સેવે છે, સાતમા નાદે વિશ્વની વસ્તુઓનું મૂળ જ્ઞાન થવા મંડે છે, આઠમા નાદે પરાવાહ (પરાવાણી—દિવ્યવાણી) સંભળાય છે, નવમા નાદે શરીર અદશ્ય બને છે અને વિશુદ્ધ દિવ્ય અંતઃશક્તિ સર્જાય છે તે દસમા નાદે પરબ્રહ્મ અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. મન નાશ પામે, સદગુણ-દુર્ગુણાદિ હંદો નષ્ટ થઈ જાય, ત્યારે તમે પરમ આનંદમય, અમાપ, સનાતન, નિર્મલ, વિશુદ્ધ બ્રહ્મ તરીકે પ્રકાશવા માંડશો. ૐ

* છતાં આ મૃતવત્ અવસ્થા આ ભૌતિક જીવન અને આસના કોરા આવનજીવન કરતાં ઘણી ઘણી વધારે જીવનમય, અક્રિયાશીલ છતાં ક્રિયાશીલ, સ્પર્ધનમય અને ચૈતન્યપૂર્ણ હોય છે.--અનુ.

૫. પરમ તેજસ્વી પ્રકાશ

ધણીવાર ધ્યાનસમય દરમ્યાન તમને સૂર્ય કરતાં મોટાં અતિ તેજોમય, અગમ્યાદ્યુક્ત પ્રકાશવર્તુળ દેખાશે. એ સેતવર્ણી હોય છે. સરખાતમાં તો એ જમીને તરત જ ઓસરી બાંધે છે, પછી સ્થિર થવા માંડે છે અને એકાગ્રતાની કદા પ્રમાણે દસ મિનિટથી કલાક સુધી રહે છે. ત્રિકુટિમાં ધ્યાન કરનારને એ તેજ ત્રિકુટિમાં જોવા મળે છે, પણ જેઓ સહસારચક્રમાં ધ્યાન કરે છે તેમને આ પ્રકાશ મસ્તકના એ ધુમ્મટમાં દેખાય છે. ધણીવાર તો આ પ્રકાશ એટલો બધો તેજસ્વી બને આંખ આંજી નાખતો હોય છે કે એના તરફ જોવાનું માંડી વાળીને ધ્યાન વિદેન્દ્રિત કરી દેવું પડે છે. કેટલાકને જાનો હર છાત્રે છે ને હવે કેમ આગળ વધવું ને શું કરવું એ એમને નથી સમજતું. આવા લોકો માર્ગદર્શન માટે મારી પાસે આવે ત્યારે હું કહેતો કે અમારું કદી નહીં મળેયો એવો આ એક નવીન અનુભવમાત્ર જ છે. સતત અભ્યાસ દ્વારા મનને હમેશાં એકાગ્રતામાં રાખવાથી એ દેવાઈ જશે અને હર આલેખો જશે. અભ્યાસ સતત આગળ ચાલવો જોઈએ. કેટલાક ત્રિકુટિમાં, કેટલાક હૃદય પર, તો કેટલાક સાધકો સહસારમાં ધ્યાન એકાગ્ર કરે છે. આ વ્યક્તિગત રસ અને રુચિનો સવાલ છે, ત્રિકુટિમાં ધ્યાન કરીને મનને એકાગ્ર અને સંયમિત કરવાનું વધારે સરળ છે. તમને જો ત્રિકુટિધ્યાનનો અભ્યાસ હોય તો એને જ વળગી રહો. એમાં પછી વારંવાર ફેરફાર ન કરશો. સ્થિરતા ખૂબ જ જરૂરી છે. ધ્યાનના આરંભમાં જે પદાર્થો, સત્ત્વો અને તરવો સાથે તમે સંપર્કમાં આવો છો એ બધાં સદૃશ જગતનાં હોય છે. ભૌતિક અંશના વિનાશ માનવો જેવા જ એ હોય છે. એમનામાં પણ મનુષ્યના જ જેવી ઇચ્છાઓ, ઝંખનાઓ, પ્રેમ, ધિક્કાર વગેરે

હોય છે. એમનાં શરીર સૂક્ષ્મ હોય છે. એ રવેચ્છા મુજબ વિહરી શકે છે. એમનામાં ભલે સહેજ જિતરતી દક્ષાની પણ શૂન્યમાંથી સધન પદાર્થોનું સર્જન, શરીરપરિવર્તન, અદૃશ્ય-કરણ, શ્રુતિકન, દૂરદર્શન વગેરે સિદ્ધિશક્તિઓ આવે છે. અંતઃશક્તિ સામે જે વિવિધ તેજવર્તુળો અને અન્ય તેજોમય મૂર્તિઓ દેખાય છે એ ખરેખર તો મનોમય કે અન્ય ઉચ્ચતર દક્ષાના દેવતાઓ હોય છે, જે દર્શન આપીને આપણને ઉત્સાહ આપવા ઇચ્છતા હોય છે. ઉપરાંત, આવાં તેજોમય રૂપોમાં વિવિધ શક્તિઓ પણ પ્રગટ થાય છે. એમનું સન્માન કરો. એમની પૂજા કરો. એ દર્શન આપે એ સાથે જ એમની મનોમન પૂજા કરી દો. દેવદૂતો એ મનોમય કે એથી ઉચ્ચતર દક્ષાનાં સર્વો હોય છે. એ પણ મનઃશક્તિ સામે દેખાય છે.

પાંચભૌતિક શરીરમાથી આત્માને છૂટા પાડવામાં ઇદેવતા તરફથી અદૃશ્ય મદદ મળી રહી છે એવું પણ તમને ઘણીવાર લાગશે. એ અદૃશ્ય શક્તિ તમને શરીરમાથી છૂટા પાડવાની સાથે ભૌતિક દક્ષાથી પર ઉચ્ચતર ચૈતન્યમૂર્મિકામાં લઈ જવામાં મદદ કરશે. આ બધી પ્રક્રિયાઓનું તમારે ખૂબ જ ધ્યાનપૂર્વક નિરીક્ષણ કરવું જોઈએ.

આ બધાં દરો જોવામાં તમારો સમય બગાડશે નહીં, એ તો માત્ર બે.ટી જિજ્ઞાસાટતિ જ કહેવાય. પરાભૌતિક, આધિભૌતિક વિશ્વ અને રુધન—નકર પ્રહાનું અસ્તિત્વ છે એવી ખાતરી કરાવીને ઉત્સાહ આપવા માટે જ આ દર્શનો થાય છે. આવાં ચિત્રોને પણ એક બાબત પર મૂકતા જાઓ. તમારા મનને તમારા અંતિમ લક્ષ્યમાં જ એકાગ્ર કરો. આગળ વધો. પરમ બળ અને ગંભીરતા સાથે આગળ વધતા જ જાઓ.

તમે જોધવાનું શરૂ કરો કે તરત જ સહેજ પણ પ્રયાસ વિના

સ્તર ઓગમવાની તૈયારીમાં હો ને જ્યારે તુમીયાવર્યાનો આરંભ થતો હોય ત્યારે સહેજ પથ્થુ પ્રયત્ન વિના આ પ્રકાશ પ્રગટશે. મરતે શેઠાંની સાથે પથ્થુ અર્ધનિદ્રા-અર્ધજાગૃતિની—અદ્ભુતદૃષ્ટિવાની અવસ્થામાં પથ્થુ તમારા થોડા પથ્થુ ક્યાસ વિના પ્રકાશ દરશાશે.

ધ્યાનમાં ધબ્બીવાર તમને અસીમ શ-વતા, અવકાશ, નીલવર્ણ આકાશ દેખાશે. એમાં ટેટલીકવર ઠાળા ટપકારો તમને તમારું પોતાનું સ્વરૂપ દેખાશે. ટેટલીકવર એ ૩૫ પ્રકાશવર્તુળના ૩૬માં પથ્થુ દેખાશે. ધબ્બીવાર અતિશય ગતિએ ધૂમતા સૂક્ષ્મ તેજોમય રંગદર્શી પથ્થુ એ પ્રકાશધોધમાં ભેળાં સાડાને. તમને વિવિધ ભૌતિક પદાર્થો, માનવ-આકારો, જાળો, ઓંઓ, યુગ્મો, ત્ર્યંબકો, સિદ્ધો અને અન્ય તેજોમય સ્વરૂપો પથ્થુ દેખાશે આવાં દર્શનો બદલત-રત-જ-ન-ય કે આત્મજ-ન-ય હોય. તમારા પોતાના પ્રયાસાતના પરિણામ હોય અથવા જડ પદાર્થોની સૂક્ષ્મ દર્શનાં પથ્થુ હોય. આ પ્રકારે અતિસ્થૂપથી સર કરીને અતિસૂક્ષ્મ સુધી વિવિધ દર્શાવાળા અનેક અણુઓના અનેક પદાર્થોનું બનેલું છે. એમની ધનતાઓ અસંખ્ય પ્રકારની હોય છે એ ધનતાના વિવિધ અસાધ્યતા વિવિધ ત-માત્રાઓના નિયમિત ગતિથી રાંદેનોને લીધે વિવિધ દર્શાઓ(ના પદાર્થો) સર્જાય છે * દરેક રાંદેને પે ત ના પદાર્થો અને જીવો હોય છે. એ એકદમ કદનાજ-ન-ય હોય એમ પથ્થુ બને તમારા પોતાના જોડા ને સ્વન વિચારોનું એ પરિણામ પથ્થુ હોય. યોગસાધનામાં તમાર સાચા જોડાનો તદ્દાવન પારખનારી રિવેકબુદ્ધિ જીવવી પડશે સમય સાધનાકાળ દરમ્યાન સામાન્યબુદ્ધિ અને તદ્દનો ઉપયોગ કરવો જ જોઈએ. *

* આઈન્સ્ટાઈન અને સર હેન્સ જિન્સ જેવા અદ્ભુતપૂર્ણ સંશોધકોએ આપેલા સિદ્ધાંતોનું અધ્યયન કરનારા બધાં છે કે આ મત એકદમ વિજ્ઞાનસભર છે —અનુ.

૬. મૂળભૂત તત્ત્વો

[ભૂતકોટી, ભૂતગણ]

ધ્યાનસમયે કેટલાંક મૂળભૂત તત્ત્વો અને આકૃતિઓ પણ દેખાય છે. આમાં કેટલાંક વિનાયકો પણ હોય છે. એમાંની કેટલીક આકૃતિઓ ખૂબ વિચિત્ર હોય છે. કેટલીકનાં લાંબા દાંત, મોઠાં મોઠાં મગતક, મોઠાં પેટ, કેટલીકના પેટ ઉપર ચહેરા ને એવા ચિત્રવિચિત્ર આકારો ને અંગોપાંગોવાળાં એ આકૃતિઓ હોય છે. એ બધાં સર્વો ભુવર્લોકનાં નિવાસી હોય છે. એ ભૂત હોય છે. એમને ભગવાન સિવના સેવકો માનવામાં આવે છે. એમનાં સ્વરૂપો બિહામણાં હોય છે. એ કશું જ તુકસાન કરી શકતાં નથી. મન સામેની રંગભૂમિ ઉપર એ દેખાય છે એટલું જ. એ તમારી શક્તિ અને હિંમતની કસોટી કરવા આવે છે એટલું જ. એમનાથી કાંઈ થઈ શકતું નથી. નીતિમય, વિશુદ્ધ સાધકની સામે એ પળવાર પણ નથી ટકી શકતાં. ઝુકારના થોડા જ રટણથી એ દૂર ફેંકાઈ જાય છે. પણ તમારે નીડર રહેવું જોઈએ. ડરપોક માણસ આધ્યાત્મિક માર્ગ માટે બિલકુલ બિનલાયક હોય છે. માટે જ તો 'હું' આત્મા હું' એવી સતત ભાવના દ્વારા તમારે હિંમત કેળવવી જોઈએ. તમારો દેહભાવ ધણી લાંબા સમયનો ને ઊંડા મૂળનો છે. એને પળેપળે, સતત નકારો; દેહાધ્યાસનો અનાદર કરો. હમેશા નિદિ-ધ્યાસનનો અભ્યાસ રાખો. એ જ ચાવી છે, એ જ અગત્યનું રહસ્ય છે. સમ્યક્દાનંદના ખળનાને ખોલવાની એ અમૂલ્ય ચાવી છે. આનંદના મહામ દિરનો એ પાયાનો પથ્થર છે, મહાસ્તંભ છે.

૭. મનની ગતિશીલતા

ધ્યાનના અમુક અભ્યાસ પછી તમને અનુભવ થશે કે હવે શરીર ધ્યાનમાં બેઠા પછી દસ પંદર મિનિટમાં હજુ યવદા લાગે છે. પછી શરીર અને ચારે બાજુના વાતાવરણ પરત્વે તમે અર્ધ-સમાન કે સાવ અમાન બની રહેશો. એકાગ્રતાને કારણે અતિશય આનંદનો અનુભવ પણ થશે. આવો આનંદ ઇન્દ્રિયગ્રમ્ય આનંદ કરતાં સાવ નિરાશા જ હોય છે. સતત અભ્યાસ અને ધ્યાન દ્વારા સૂક્ષ્મ થયેલી બુદ્ધિશીલતા આ બે પ્રકારના આનંદ વચ્ચેનો તફાવત પારખતાં તમારે શીખવું જોઈએ. ધારણા અને ધ્યાનમાં બુદ્ધિને સૂક્ષ્મ કરવાની શક્તિ હોય છે. આવી તીવ્ર, સૂક્ષ્મ અને કેળવાયેલી બુદ્ધિ સૂક્ષ્મ, દાર્શનિક, મૂઠ પ્રભોને સરળ, સુંદર રીતે સમજી શકે છે. આ રીતે કેળવવાઈને સૂક્ષ્મ બનેલી બુદ્ધિ વાસનાજન્ય આનંદ અને નિદિધ્યાસનજન્ય આનંદ વચ્ચેનો તફાવત સમજવાથી સાચા આનંદ પાછળ સહજ રીતે જ આકર્ષાઈને રાજ દોડવા માંડશે. પછી તો ભૌતિક પદાર્થોમાંથી રુચિ ઓસરી જઈને તિરસ્કાર જાગવા માંડશે, કારણ કે સાધનાજન્ય આનંદ વધારે સાચો, દીર્ઘજીવી અને ચિરંતન હોય છે, કારણ કે એ આત્મામાંથી પ્રગટે છે. તમને લાગશે કે મન ખરેખર ગતિશીલ બની રહ્યું છે અને મગજની અંદરનું પોતાનું સ્થાન છોડીને એ વધારવાને જઈ રહ્યું છે. એવું પોતાની જૂની રીતરસમ અને ચીલા છોડી દઈને એક નવો રાજમાર્ગ મહત્વ કયો છે એવું લાગશે. ધ્યાનના પરિણામે મગજમાં નવી ટેલીઓ જાડાય છે, નવા વિચારપ્રવાહ સર્જાય છે, નવા મગજકણો બને છે. આખું મનસૂ અને તેનું સમગ્ર વિદ્યાન-વહન-પસંદગી જાય છે અને તમને નવું મગજ, નવું હૃદય, નવીન લાગણીઓ, નવીન જીવનાઓ, નવું જ ચેતનતંત્ર પ્રાપ્ત થાય છે.

ભાગ ૨

યોગકથાઓ

૮ સાધના

કબીરની પદ્ધતિ

૧ મમત્વ છોડો-ખાંધો.

૨ બહાર-અંદર.

૩ સ્મૃતિ-વિસ્મૃતિ.

(૧) કોઈકે સંત કબીરને પૂછ્યું, “ઓ સંત કબીર! તમે શું કરો છો?” એમણે જવાબ આપ્યો, “એક ચીજો છોડીને બીજી ચીજો જતા ગાડાની જેમ હું એક મમત્વ છોડીને બીજું સ્વીકારું છું. ઇન્દ્રિયગ્રમ્ય પદાર્થો છોડીને હું સર્વવ્યાપક સચ્ચિદાનંદ પરમાત્મા—બ્રહ્મામાં જોડાઈું છું.” મમત્વ છોડવાની અને કરી જુદી જગાએ એ ખાંધવાની કબીરની આ પદ્ધતિને અનુસરો. આ જ પ્રક્રિયા બીતામાં ભગવાન કૃષ્ણે પણ જતાવી છે :

યતો યતો નિશ્ચરતિ મનઃશ્ચલમસ્થિરમ્ ।

તતસ્તતો નિયમ્યૈતદાત્મન્યેવ વશ નયેત ॥

(ગીતા, ૬-૨૬)

“આ સ્થિર ન રહેનારું ચંચળ મન જે જે કારણોથી સાંસારિક પદાર્થોમાં વિચરે છે તેમાંથી તેને રાખીને (વારંવાર) પરમાત્મામાં જ નિરોધ કરવું.” અલિપ્તતા—મમત્વહીનતા—વિશુદ્ધ મમત્વ—એ શબ્દો મનમાં વારંવાર રટો. પછી આત્મામાં એકાગ્ર થવાની ક્રિયા આપોઆપ અને સાહજિક બની રહેશે.

(૨) દુ-યતી પદાર્થોને બહાર કાઢો ને આત્માને પ્રહસ્ય કરતા રહો. (વૈરાગ્ય અને અભ્યાસ) એ ભગવાન કૃષ્ણે ઉપદેશોલી બે સાધનાઓ છે.

અસત્ત્વ મહાગ્રહો મનો દુર્નિગ્રહં ચમ્ ।

અભ્યાસેન તુ કૌંતેય વૈરાગ્યેણ ચ ગૃધ્રતે ॥

(ગીતા, ૬-૩૫)

“હે મહાત્માહો ! નિઃસંદેહ મન અચળ અને કલિનતાથી વશ થનાર છે, પરંતુ તે અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી વશ થાય છે.” આ જ વિચારનો પડો તમને પાતંજલ યોગસૂત્રમાં પણ ભેગા મળશે :

અભ્યાસપૈરાગ્યાન્યા તન્નિરોધઃ । (૧-૧૨)

“અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી તેનો નિરોધ થાય છે.”

તત્ત્વ સ્થિતો ચત્તોઽન્નાતઃ । (૧-૧૩)

“એમાંથી મિત્તલી સ્થિતિના વિષયમાં યતન કરવો એ અભ્યાસ છે.

ત તુ લીર્ધકાગ્નૈર્તર્કસત્ત્વત્તમેવિતો રદગૂમિઃ । (૧-૧૪)

“પણ એ પૂર્વોક્ત અભ્યાસ લીર્ધકાળ સુધી નિરંતર વ્યવધાનરહિત હીક હીક શબ્દો, લીર્ધ, ભક્તિપૂર્વક અનુશાન કરવાથી દઃ અવરયાયુક્ત થઈ જાય છે.” આ ખૂબ જ અગત્યનું છે.

(૩) તમે તમારી મૂળ પ્રકૃતિ—અન્નને જૂલી જ કેમ મચાડે કરજી કે તમે હમેશા તમારું સરીર, પત્ની, બાળો, જગત અને તેના પદાર્થોનું જ રમરમ કરું છે. હવે એ બધું જૂલી

જવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારી આસપાસનું વાતાવરણ, તમારો શૂનકાળ, અને તમે જે કંઈ શીખ્યા છે તે બધું જ બૂલી જાઓ. પછી જ તમે આત્મબ્રહ્મને યાદ કરી શકશો. બૂલવું એ પણ એક અગત્યની સાધના છે.

૯. તિરુવલ્લુરની પત્ની

[એકામતાનો અભ્યાસ]

તિરુવલ્લુર દક્ષિણના મહાન સંત હતા. એકવાર એમણે પોતાની પત્નીના મરતક ઉપર જ્યોત્સ્ન પાણી ભરેલી એક રકાખી મૂકીને તેને કહ્યું: “તારે ખીત, નૃત્ય, નાટક આદિ અનેક આકર્ષણોથી ભરેલા આ વરઘોડા સાથે ચાલવાનું. પણ જો રકાખીમાંથી એક દીપ્તિ પણ પાણી ઢળશે તો તારું મરતક કાપી નાખવામાં આવશે.” ત્રિચિનાપલ્લીના શ્રીરંગમ્ના લગ્ન મંદિરના મુખ્ય દ્વાર પાસેથી વરઘોડો સર ચલ્યો. તિરુવલ્લુરનાં પત્ની સાથે જ્યોત્સ્ન પાણી ભરેલી રકાખી મૂકીને ચાલવા લાગ્યાં. એમનાં મન, માણુ, હૃદય, આત્મા—જદે સમગ્ર અસ્તિત્વ એ પાણીમાં જ એકાગ્ર થઈ ગયાં હતાં. ચાર મોટા રાજમાર્ગો ઉપર ત્રણવાર ફરીને વરઘોડો જ્યાંથી ઉપડ્યો હતો ત્યાં જ પાછો આવ્યો. દરમ્યાનમાં પેલાં બહેને પાણીનું એક દીપ્તિ પણ જમીન ઉપર પડવા દીધું નહોતું. તિરુવલ્લુરે પત્નીને કહ્યું, “સરસ્વતી દેવી! વરઘોડાની સાથે ફરતા વાઘવંદના સુંદર સ્વરો તમે સાંભળ્યા?” એમણે કહ્યું, “ના”. “આવશ્યાજી જોઈ?” એમણે કહ્યું, “ના”. “તો પછી તમારું મન ક્યાં હતું?” “નાથ! મારું મન તો પેલી જ્યોત્સ્ન રકાખીમાં હતું. મેં કશું જ જોયું નથી, મેં કશું સાંભળ્યું નથી. ખીજું

કંઈ મને પાદ નથી. ખીજ કશાનોય વિચાર મેં કર્યો નથી, મારા મનમાં તો હસોહસ પાણી ભરી રહ્યાંજીને જ એકમાત્ર વિચાર હતો.”

“તો સરસ્વતી, સાંભળ. ધ્યાન વખતે પશુ તારા મનની સ્થિતિ આવી જ હોવી જોઈએ, આને જ કહેવાય એકાગ્રતા. તમારું સમગ્ર ધ્યાન ઈશ્વર ઉપર જ એકાગ્ર રહેવું જોઈએ. ધ્યાન, શક્તિ, સમગ્ર અસ્તિત્વ અવિભક્તરૂપે એનામાં જ તદાકાર કરજો. તો જ તમારો ઈશ્વરમા વાસ થશે.

૧૦. એકાગ્રતાની શક્તિ

નેપોલિયન બોનાપાર્ટની

(મનનાં અસંખ્ય ખાનાં)

નેપોલિયન બોનાપાર્ટની એકાગ્રતા મજબૂત હતી. એની સર્વ સફળતા એની એકાગ્રતાને આભારી હતી. વાઈ અને હુલ્કરેામ જેવા શત્રુઓ એ પીગતો હતો. આ બાધિઓ એને ન હોત તો હજીય વધારે બળવાન બનીને એણે વધારે અદ્ભુત કાર્યો કર્યા હોત, એ જ્યારે પશુ ઇચ્છતો ત્યારે જીવી જઈ શકતો, પધારીમાં પડતાની સાથે જ એ ઘસઘસાટ જી ઘવા માડતો. ધારેલા સમયે, ધારેલી મિનિટે એ જાગી જતો. પોરટ ઓફિસમા જેમ કાગળો અલગ તારવવા માટે અસંખ્ય ખાનાં હોય છે એવાં જ અસંખ્ય ખાનાં જાણે કે એના મગજમાં હતાં. એને ડાર્ક વિશ્લેષ કે સંકલ્પ-વિકલ્પ નડતો જ નહીં. એનું મન ચોગીના જેવું એકદમ એકાગ્ર હતું. જાણે કે પોતાના મગજનાં અસંખ્ય ખાનામાથી એ પોતે ઇચ્છે એવો વિચાર સપાટી પર લાવતો, ઇચ્છે ત્યાં લગી એના

ઉપર ચિંતન કરતો અને કામ પૂરું થતાં એને પાછો પોતાના મૂળ ખાંતામાં ધોલી દઈને એ ખાનું બંધ પથ્થુ કરી દઈ શકતો. ચારે બાજુ સુદ ચાલતું હોય ત્યારે પથ્થુ એ વરસતાં તોંપગોળા વચ્ચે આરામથી સૂઈ શકતો ને એને સહેજ પથ્થુ ચિંતા ને થતી. આ બધું જ એની એકાગ્રતાની શક્તિને કારણે જ શક્ય બનતું. એણે કાંઈ ત્રાટકે અભ્યાસ કે અન્ય લક્ષ્યવેધ દ્વારા આ શક્તિઓ પ્રાપ્ત નહોતી કરી. એક રીતે જોઈએ તો એ પૂર્વજન્મનો યોગક્ષણ આત્મા જ હતો.

૧૧. એક શિષ્યની ગાથા

[પ્રમુખાઓ વધતી જ જાય છે.]

એ બધું જ એક કૌપીનને કારણે !

શંકરાચાર્ય પોતાના શિષ્ય ગોવિંદને બરાબર શિષ્યામય્ય આપીને, આશુમાં મૂકીને વારાણસી ગયા. ગોવિંદને સાધુત્વ અને વૈરાગ્યના નિયમોની બરાબર ખબર હતી. એ ધાસની કુટિરમાં રહેતો ને ખૂબ જ સાદું જીવન માળતો. એક વખત ઉંદરોએ એનું કૌપીન કાતરી ખાધું. એણે બાજુના ગામના રહેવાસીઓને બીજું કૌપીન આપવા કહ્યું. એમણે બીજું કૌપીન લાવી આપ્યું. એને પણ ઉંદરોએ કાતરી ખાધું. એણે ફરીવાર માંગ્યું. એ પણ કતરાઈ ગયું. આમ ઉંદરો વારંવાર કૌપીન કાતરી ખાતા ને ગોવિંદ ગામડિયાઓ પાસે નવું માગી લેતો. એકવાર એ લોકોએ કહ્યું, “ગોવિંદ! રાજરોજ કૌપીન કતરાઈ જાય ને તારે માંગવું પડે એ તો મુશ્કેલી ઠહેવાય. એના કરતાં આ બિલાડીને

જ તારી કુટિરમાં રાખ.” ગોવિંદે એ બિલાડી રાખી લીધી. પછી તો એ બ્યારે બિલાડી માટે જતો ત્યારે બિલાડી માટે ઘોડું દૂધ પણ માગી લાવતો. ગામડિયાઓએ એને દેખ્યું, “આ પણ મુશ્કેલી છે. તું એક ગાય જ રાખી લે એટલે દૂધ માગવાની તકલીફ ન થાય.” એટલે ગોવિંદે એક ગાય રાખી લીધી. પછી એ ગામમાં જઈને રાજ ધાસ માગવા માંડ્યો. ગામડિયાઓએ આ મુશ્કેલી ટાળવા એને એક નાનું ખેતર સારસૂદ કરી આપ્યું. ગોવિંદે એમાં ધાસ ઉપરાંત શાકભાજી અને અનાજ વાવવા માંડ્યાં. આ માટે એણે એક મજૂરની માગણી કરી. એને મજૂર મળ્યા પણ ખરા પછી ખેતીનો કામધંધો એટલો બધો વધી ગયો કે એણે મોટું કંપાઉન્ડ આતરીને વાડ કરી લીધી, એક મોટો ડોકાર ચણાવ્યો, મોટું મકાન બંધાવ્યું, મજૂરો માટે ઝૂંપડા તૈયાર કરાવ્યાં, બે દૂધા બોદાવ્યાં, ખેતી સરસ ચાલવાથી ઊપજ પણ ખૂબ થતી એટલે ખાવાપીવાનું પણ સારું મળતું. ખાવાપીવામાં દૂધ અને બાસમતીના ચોખા સાથે બીજા અનેક પદાર્થો... એટલે ગોવિંદનું સરોર જમવા માંડ્યું, રંગ પણ ઊજળો થયો.

આખામ, જપ, ખ્યાન, મિતાહાર વગેરેની જે સલાહ એને શુરુએ આપી હતી એ તો ગોવિંદ સદતર જૂલો જ ગયો. હરદારની હરફી પેડી ઉપર ખીર ને ફાલુદા ખાઈને ચરત જનીને પડ્યા રહેનારા ખાઉધરા સંન્યાસીઓ જેવું જ આપણા ગોવિંદનું જીવન બની ગયું. આ દરમ્યાન એના શુરુ સંકરચાર્ય વારાણસીથી પાછા આવ્યા. પણ એમને ગોવિંદની કુટિર શોધતા બહુ મુશ્કેલી પડી. કારણ કે ગોવિંદ તો હવે સરસ કંપાઉન્ડ વચ્ચેના બંગલામાં રહેતો હતો. કોઈ ગામડિયાએ એમને ગોવિંદનો એ નવો નિવાસ બતાવ્યો. સંકરચાર્ય અંદર ગયા તો પહેલાં તો ગોવિંદને ઓળખી જ ન શક્યા, કારણ કે હવે પહેલાંની જેમ સિદ્ધા ઉપર જીવનારો

દુઃખજોષાતજો ગોવિંદ નહોતો રહ્યો. એમણે જ્યેષ્ઠ કે ગોવિંદના જરૂરપાત્રમાં વધારે પડતું વી જરાઈ ગયું હતું. (કૃપાન, નૌસિ, પશ્ચિમોત્તાસન અને આદ્રાચણ પ્રત દ્વારા જ એ જાર દર થઈ શકે ગોવિંદ શરમાઈ ગયો. એણે ગુરુદેવના ચરણે પ્રણિપાત કરાને કહ્યું, “ઓ ગુરુદેવ! આ બધું કૌભાડ એક નાની કૌપીનને કારણે જ થયું છે!” પછી એણે આખી વાત વિગતવાર વર્ણવી બતાવી ગોવિંદને નાનો ગણીને શકરાચાર્યે એને માફ આપી અને એને જારપૂર્વક દસાબ્ધ કે ‘જન્મ, મરણ બ્રમણ શો, દુઃખ અને સર્વ પ્રકારની ગૃયવલોના મૂળ જેવી ઠગ્ગાઓ અને સહસ્ત્રોથી ભવિષ્યમાં એતનો રહેજે અને એમના નાશ માટે હ મેશા તત્પર રહેજે”

ધ્યાનપૂર્વક નોંધજે કે એક નાની કૌપીનની ઇચ્છા અનેકગણી વધી જઈને તે ખિલાડી, દૂધ, ગાય, ઘાસ, ચોખા, ઘર વગેરેની ઇચ્છારૂપે કેવી પ્રગટવા માટે છે! આતુ જ નામ માયા માનવીની નમજાઈઓના હિંદ્રો અને રખસનો દ્વાર માયા ગજમ કરા નાખે છે એક જ નાની ઠગ્ગામાથી સેકડો, લાખો, લગ્ગરો કરોડો. અરે અસખ્ય ઠગ્ગાઓ જન્મે છે “જવાળાની જેમ પડી એ છુટાવી શકાતી નથી”—આ ગીતાના શબ્દો છે એક ઠગ્ગા વધીને ૧૦૦૦૦ ઠગ્ગાઓ બની જાય છે એક વિચારમાં ૧૦૦૦૦ વિચાર જાગે છે એમને કચડી નાખો. એમને છોગતા જ ડામી દો તો જ તમને યોગારૂઢ અવગ્યા પ્રાપ્ત થશે

સર્વસર્વસન્યાસી યોગારૂઢસ્તદાચત ।

(ગીતા, -૮)

સર્વ સહસ્ત્રોને ત્યાગના પુષ્પને યોગારૂઢ કહેવામાં આવે છે

૧૨. એક વિદ્યાર્થીની વાત

[એકામતા]

વર્ગમાં ભણતા એક શિક્ષકે વર્ગના એક વિદ્યાર્થીને પૂછ્યું,
 “ [મનમાં] પ્રવેશ્યું કે નહીં ? ”

આ વિદ્યાર્થી રામચંદ્ર બહુ તોફાની હતો. શિક્ષક બધારે
 અગત્યનો સિદ્ધાંત સમજાવી રહ્યા હતા ત્યારે તેનું ધ્યાન પોતાના
 દરમાં પેથવા દોડાદોડી કરતા એક ઉદરના તરફ હતું. “ સિદ્ધાંત
 મનમાં પ્રવેશ્યો કે નહીં ” એ પ્રશ્ન વાસ્તવમાં એને ઉદરના
 દરપ્રવેશ વિશેનો પ્રશ્ન લાગ્યો એટલે એણે જવાબ આપ્યો :

“ બહુ પ્રવેશી ગયું, પણ પૂંછડી હજી બાકી છે ! ”

શિક્ષકે ખડખડાટ દસી પડીને કહ્યું, “ રામચંદ્ર ! મેં ઉદરની
 પૂંછડીની વાત નથી પૂછી, કું તો એમ પૂછું છું કે આજનો
 પાઠ તારા મનમાં પ્રવેશ્યો કે નહીં, આજના પાઠમાં તને સમજાય
 પડી કે નહીં ? ”

આ સાંભળીને રામચંદ્ર એકદમ શરમાઈ ગયો.

આપણા આ રામચંદ્ર જેવું બેધ્યાન ધ્યાન હશે તો આપણને
 સાધનામાં કશો જ લાભ નહીં મળે. આપણા ધ્યાનની એકામતા
 તો મહામારતમાં વર્ણવાયેલા આચાર્ય દ્રોણના સાન્નિધ્યમાં પરાક્રમી
 બાણારણી અર્જુને જતાવેલી એકામતા જેવી દેવી જોઈએ.

૧૩. અર્જુનની વાત

[ખાણવિધા]

દ્રોણ—“યુધિષ્ઠિર! તમને શું દેખાય છે?”

યુધિષ્ઠિર—“હું અંડ પરતું પંખા, ડાળા, આડ અને તમે—
અધુ જ જોઈ પુ.”

દ્રોણ—“ભીમ, તને શું દેખાય છે?”

ભીમ—“પંખા, આડ, તમે, નકુળ, સહદેવ—અધુ દેખાય છે.”

એમ સહુને પૂછીને નિરાશ થયા પછી એમણે અર્જુનને
પૂછ્યું—“અર્જુન! તને શું દેખાય છે?”

“પૂજ્ય ગુરુદેવ! મને પેલા લક્ષિત પંખા વગર ખીણું કાંઈ
જ દેખાતું નથી,” અર્જુને જવાબ આપ્યો.

ઉપાસના અને યોગ દ્વારા વિશ્લેષને દૂર કરવા ધ્યાન માટે
તમારે પણ અર્જુનના જેવી જ એકાગ્રતા કેળવવી જોઈએ. ત્રાટક
અને પ્રાણાયામ દ્વારા પણ એકાગ્રતા કેળવી શકાય.

૧૪. ઝેડરટન-જેલ્ફોર

[એકાગ્રતાની શક્તિ]

નિદ્રા પર નિયંત્રણ

ઝેડરટન અને જેલ્ફોરમાં મનની એકાગ્રતા ગજબની હતી.
નિદ્રા ઉપર એમને સંપૂર્ણ કાબૂ હતો. પથારીમાં પડતાંની સાથે

જ તે નિદ્રાવશ થઈ જતા. 'તે જ ક્ષણે' એ સખ્દો ખાસ નોંધજો. યોગીઓને ખાદ કરતાં સામાન્ય માણસોની બાબતમાં બને છે તેમ તેમને જિંઘ સાવતા પહેલાં પંદરવીસ મિનિટ આંખોટપું પડતું નહોતું. આને ચમત્કાર ન કહેવાય? આ સિદ્ધિ જ છે ને? તમને આનું આશ્ચર્ય નથી થતું? આનો ગંભીર વિચાર કરવો જોઈએ. પધારીમાં પડતાંની સાથે જ જિંઘી જવાનું ઘણું ઝુસ્કેલ છે. પણ આ લોકોનો તો પોતાના વિચારો ઉપર ગજબનો કબ્જો હતો. એ પોતાના વિચારો ઉપર નિયંત્રણ સાધીને જમે તે પછે ગાદ નિદ્રામાં સરકી જઈ શકતા. ઉપરાંત, એસાઈ વગર એ છઠ્ઠે ત્યારે જગી જઈ શકતા. તમે કહેશો કે રોજની ટેવ પાડી હોય તો પરોડના ચાર વાગે પણ જગી જઈ શકાય. એ તો ઠીક, પણ આ લોકો તો આગળથી નક્કી કર્યા મુજબ ૧૨ વાગે, ૨-૩૫ મિનિટ કે ૩-૫૫ મિનિટ—ખરાબર નિશ્ચિત સમયે જ જગી જતા. નેપોલિયન બોનાપાર્ટની પાસે પશું આવી અજબ શક્તિ હતી. આમ તો આ ઝુસ્કેલ છે, પણ એ સરળ પણ છે જ. આમાં કોઈ તાકિંક વિશેષાલાસ નથી. જે એકામતા અને ધ્યાનનો અભ્યાસ ન કરતા હોય એમના માટે આ ઝુસ્કેલ છે, પણ ધ્યાન, ધારણા અને સમાધિ જેવી રાજયોગિક સંયમની પ્રક્રિયા જોએ કરતા હોય એમના માટે આ સરળ પણ છે. ઉપર વર્ણવેલા ત્રણ વિદેશી મહાપુરુષો ખરેખર તો અવાન રાજયોગીઓ જ હતા; જોકે એમાં મૂળ તદ્દાવત એટલે કે યોગીઓની જેમ એ લોકો અંતર્મુખ વૃત્તિ દ્વારા આત્મનિરીક્ષણ કરવાને બદલે બહિર્મુખી વૃત્તિ દ્વારા બૌદ્ધિક સ્તર પર પોતાની આ શક્તિઓનો ઉપયોગ કરતા.

૧૫. રાજ જડભરત

(વિનમ્રતા અને અ-શરીરભાવ)

એક રાજ ચાર નોકરોએ ઉપાડેલી પાલખીમાં બેસીને જતો હતો. એમાંનો એક માદો પડવાથી પાલખી ભયકવાને અશક્ત બન્યો. ત્યાં રાજની નજર અવધૂત અવસ્થામાં વિચરતા મજબૂત શરીરવાળા રાજ જડભરત ઉપર પડી, પેલા રાજને લાગ્યું કે પાલખી ઉપાડવાના કાર્ય માટે આ માણસ લાયક ગણાય એટલે એણે જડભરતને પાલખી ઉપાડવા હુકમ કર્યો. એમણે તરત જ એનો સ્વીકાર કરીને પાલખી ઉપાડી, પણ પહેલાં પાલખી સરળતાથી ચાલતી હતી એના બદલે આંચકા આવવા માંડ્યા, કારણ કે જમીન ઉપરનાં કીડાકીડી જેવાં નાનાં જંતુઓને ઈંજ ન થાય એ રીતે સાચવી સંભાળીને જડભરત ધીરેધીરે પગ મુક્તા હતા. આથી પાલખીને હડદોલા આવતાં પેલો રાજ ગુસ્સે થયો. એણે જડભરતને ગમે તેમ ગાળો દીધી અને ચાખૂક મારવાની ધમકી આપી. એને પાઠ શીખવવાના હરાદાયી જડભરતે કહ્યું, “ચાખૂકથી મારા શરીરને ઈંજ થશે, મને નહીં. હું તો અસંગ, અકર્તા, આત્મા, સમિચ્છાનંદ બ્રહ્મ છું. તેં મને જાડિયો વગેરે કહ્યું, પણ જાડાપાતળાપણું દેહનાં ધર્મ છે. એની આત્મા પર કોઈ અસર ન હોય. આત્મા જાડો કે પાતળો નથી જ. વળી, જૂખ અને તરસ તો પ્રાચુનાં ધર્મો છે. ઈચ્છા, વાચના, ક્રોધ, દુઃખ વગેરે મન સાથે સંકળાયેલાં છે. એમને ને આત્માને શું? તેં પહેલાં મારા ઉપર હુકમ કર્યો, હવે તું ચાખૂક મારવાની વાત કરે છે. જ્યાં બધે જ એકત્વ દેખાય છે, એક જ વ્યાપક ચૈતન્યનો સ્વરૂપ છે ત્યાં પછી દુઃખ, શોક, ડર ને એ બધું રહે ક્યાંથી? પછી જવાનું ક્યાં હોય? કરવાનું હોય? સ્વીકારવાનું કે ત્યાગવાનું પણ શું હોય?

“કોણે કોને જોવાનો? શાના વડે જોવાનો? કોણ કોને માન આપે? કોણ કોને ચાહે? કોણ કોને કુક્રમ કરે? કોણ કોની આશા પાળે?”

રાજા જડભરતની આવી જ્ઞાનમયી વાણી સંભળીને ચક્રિત થઈને અકબામણુમાં પડી મર્યો. એને સમગ્રયુગ કે આ કોઈ મજદૂર નહીં પણ જ્ઞાની છે. એણે તરત જ પાલખીમાંથી કીતરી જઈને, જડભરતને પગે પડીને માફી માગી. એ સાથે વિનંતી કરી કે “આપ મને વેદાંતનાં રહસ્યો સમજાવો.” જડભરતે કહ્યું. “રાજા, રસતે આલસતા મુસાફરને તારી પાલખી છોડાડવા કહેવું ને તેનું ધોર અપમાન કરવું એ તારો કર્મ નથી. આ અન્યાય છે. ભવિષ્યમાં તું વધારે જાગૃત રહેજો.” પછી જડભરતે એને વેદાંતનું જ્ઞાન આપ્યું.

મહાન જ્ઞાની રાજા જડભરતના આ પ્રસંગમાંથી તમને પ્રવળ પ્રેરણા અને પ્રચક્ર શક્તિ પ્રાપ્ત થવાં જોઈએ. એ વજ્રકાય જ્ઞાનીએ ક્રમચયું હોત તો પેલા રાજાને એક ક્ષણમાં ચોળી નાખ્યો હોત. પણ સાચા સંતજ્ઞાનીઓ એવું કદી ના કરે. એ તો પૃથ્વીકુટુમ્બમય અને દયાના દરિયા જેવા હોય છે. કોઈ રોગી તમને પાણી પાવાતું કહે ત્વાગે તમને એ તમારાથી જુદો લાગે છે, પણ ખરેખર તો એ તમારો પોતાનો જ આત્મા હોય છે. [વાસ્તવમાં તમે બન્ને એક જ હો છો]. પણ તમારામાં તમારી મોટાઈ અને ઉચ્ચતાનું અંશિમાન જાગે છે તમે એને ગાળો દેવા માંડો છો— ‘હલકો, આળસુ.’ આ જરાજર નથી જ. વિનમ્ર બનો. વિનમ્રતાથી જ તમે અહંને ગાળી શકો. જડભરતની જેમ વ્યવહાર કરો. આ ધટના હંમેશાં યાદ રાખો. જડભરતની જેમ તમારા શરીરનો માત્ર સેવાસાધન તરીકે જ ઉપયોગ કરો. તમે આત્મા જ છો. શરીર સાથે તમારી એકરૂપતા માનગો નહીં.

૧૬. ક્રોધ પર નિયંત્રણ

[એકનાથ મહારાજનું ઉદાહરણ]

એકનાથ મહારાજ મહારાષ્ટ્રના વિખ્યાત સંત હતા. મહારાષ્ટ્રમાં ઘેરઘેર જોવા મળતો એક અતિહિપયોગી ગ્રંથ ‘એકનાથ ભાગવત’ના એ લેખક હતા. એમની પવિત્ર, સદત્ત્વ ભક્તિ તરફ તો જુઓ. કહે છે કે ૨૨૫ લગવાન કૃષ્ણ એક ગરીબ બ્રહ્મપુત્ર -કંડિયા-નું સ્વરૂપ ધરીને એમને ત્યાં બાર વર્ષ નિવસ કરેલો. આ ગાળા દરમ્યાન એ એકનાથને પૂજા માટે જલ વગેરે લાવી આપતા, ચંદન ઘસી આપતા, પતરાળી સાફ કરતા વગેરે સેવા કરતા. બાર વર્ષે શ્રી કંડિયા અજમ રીતે અદૃશ્ય થઈ ગયા હતા, આવા સંત એકનાથ એકદમ પ્રજાત પ્રકૃતિના હતા, ગુસ્સો એમને કદી આવડતો જ નહી. એ (દક્ષિણ) હૈદરાબાદના પટણ ગામમાં રહેતા. એ ગામના કેટલાક તોફાની માણસો એકનાથને એક કે બીજે બહાને એ ગામમાંથી કાઢી મૂકવા માગતા હતા. એ લોકોએ એક બ્રાહ્મણને લાંચ આપીને કહ્યું કે ‘એકનાથને ગુસ્સો કરો.’ બ્રાહ્મણે એમની પત્નીને હેરાન કરવાનો વિચાર કર્યો. એકવાર એકનાથ જમવા બેઠેલા ને આ બ્રાહ્મણે એમની સામે જ એમની પત્નીની છેડતી કરી. પણ મંગાના પાણી હિમાલયને હઠાવી શકે? કાયસિદ્ધિવાળાને કોઈ રોગની અસર થાય? એકનાથ અડગ હિમાલયની જેમ અચળ જ રહ્યા. હિપરથી એ તો હસી પડ્યા— ખડખડાટ હસી પડ્યા. પત્ની, શરીર વગેરેની સાથે જેને અંદરનો સંબંધ છે જ નથી, અને જે અશનિતો દરિયો ઓળંગી ગયા છે એવા સંતને આની અસર થાય જ કેમ? દુન્યવી મનવાળા માણસની સર્વ બ્રમિકાઓ પમાર કરી નાખીને સત્ત્વથી પણ પર-ત્રિશુષ્કાતીન—ઘઈ ગયેલા યોગીને વળી આવી વાતનો અસર લેશંભાત પણ થાય ખરી?

રાજર્ષિ-ગાનર્ષિ જનકે કહેતા, ‘મિથિલામાં પ્રદીપ્તાયાં ન મે
 દ્દશિતિ કિન્નર ।—આપું’ મિથિલાનગર બળી જાય તોય મને કશું નહીં
 થાય.’ હંદાલીત, ત્રિગુણાલીત, મન, બુદ્ધિ અને સરીરથી પર એવા
 એકનાથ જેવા મહામાનવને—કું તો કહું છું કે દેવ જેવા માણસને—
 આવી વસ્તુઓની શી અસર થાય? પોતાની પત્નીને પાછળ
 આવીને પકડી લેનાર પેલા મૂર્ખ, અજ્ઞાન, ગરીબ બ્રાહ્મણને
 એમણે માફી આપી ને એના ઉપર દયા કરીને પોતાની
 પત્નીને કહ્યું, “દેશીગાર્હા! આ નાના અમોઘ બાળકે તને પકડી
 પાડી. આ બાળક બહુ મૂર્ખું થયું છે. એને દૂધ આપેા, એને
 દુગ્ધપાન કરવા દેા.” બ્રાહ્મણે જોયું કે સહેજ પછી ગરુડે થવા
 વગર એકનાથ શાન્ત જ રહ્યા હતા. એમની આવી દયાકરુણામયી
 વાણી સાંભળીને એનું હૃદય દીકું થઈ ગયું. પોતાના આ
 મૂર્ખાઈભર્યા કાર્ય બાદ એને ખૂબ જ પસ્તાવો થયો. એકનાથને
 ચરણે દળી જઈને એણે કહ્યું, “ભગવાન! મારી ખૂબ થઈ ગઈ.
 મને માફ કરો. મેં ગરીબ બ્રાહ્મણે પેસાન્ન લેાજમાં ભારે અપરાધ
 કરી નાખ્યો, પણ મને માફ કરો. તમારે ચરણે પડું છું.” એકનાથે
 એને માફ કરી દીધો ને એને ભાગવનનો સ્વાધ્યાય કરવાની તેમ જ
 ‘ૐ નમો ભગવતે વાસુદેવાય’ એ કૃષ્ણમંત્ર રોજ ૧૦૮ વાર
 જપવાની સલાહ સાથે એક તુલસીમાળા પણ આપી. આ બ્રાહ્મણને
 કાવતરામાં મોહલનારા પેલા મૂર્ખ અને અજ્ઞાન તેશનીઓને તો
 વિશ્વાસ હતો જ કે એમની જ યોજના સફળ થશે, પણ
 એમણે જોયું કે આ બ્રાહ્મણ તો ગળામાં તુલસીમાળા પહેરીને
 ચાલો આવતો હતો. આથી એ લોકો બહુ હતાશ થઈ ગયા. એમણે
 પૂછતાં પેલાએ આખો બનાવ વર્ણવીને છેવટે કહેયું, “એ તો
 માનવી નહીં, દેવ છે. હવે તો હું એમનો સિલ્લ થઈ ગયો છું.
 એમણે મને મંત્ર અપ્રયો છે. મારાં તમામ અવિચારી કાર્યો મેં
 આજથી છોડી દીધાં. હવે તો કૃષ્ણનાં દર્શન મારે કું અને એટલા

‘વધારે આધના’ કરવાનો છું. હવે પછી તમારી સાથે ફરી લખવાનો નથી.”

પછી આ તોફાનીઓએ એક મુસ્લિમને લાંચ આપીને એકનાથને ગુરુસે કરવા પ્રેર્યા. પેલો કબૂલ પણ થયો. એ ગોદવરીને કાઢી આપીને બેઠો. અહીં એકનાથ રોજ સ્નાન કરવા આવતા. એકનાથ જેવા નદીમાં સ્નાન કરીને ઘર તરફ જવા પાછા વળ્યા કે પેલો એમના મોં ઉપર ઘૂંક્યો. એકનાથ સહેજ પછુ ગુરુસે થયા વગર કે કશું બોલ્યા વગર, ઉપરથી હસીને, પાછા વળીને સ્નાન કરી આવ્યા. પેલો ફરીવાર ઘૂંક્યો. એકનાથ ફરીવાર સ્નાન કરી આવ્યા. આમ ૧૦૮ વાર પેલો ઘૂંક્યો અને એકનાથ સહેજ પછુ ગુરુસે થયા વગર કે કશું બોલ્યા વગર, હસીને ૧૦૮ વાર સ્નાન કરી આવ્યા. એમના મન ઉપર આની સહેજ પછુ અસર ના થઈ. શી રીતે થાય પણ? એ તો શાંતિ અને ધીરજની મૂર્તિ સમા હતા. એમને આટલા બધા શાંત જોઈને પેલા મુસ્લિમને થયું, ‘એકનાથ માનવ નહીં, દેવ છે.’ પછી તો એને બહુ ડર લાગ્યો. એને લાગ્યું કે એકનાથ મને શાપ આપી દેશે. એ ધ્રુજતો ધ્રુજતો એમના ચરણે પડી ગયો ને ક્ષમા માગી અને પોતાને લોકોએ કેવી રીતે લાંચ આપી હતી તેની વાત પણ કરી.

તમને જ્યારે પણ ગુરુસો આવે ત્યારે એકનાથના જીવનની આ બે ઘટનાઓને યાદ કરશો તો વારંવારના પુરુષાર્થથી તમે ધીરેધીરે ક્રોધને કાળમાં લઈ શકશો. જાણે તમે પચાસ વખત નિષ્ફળ જાઓ, પણ એ દરેક વખતે તમને નવું જળ મળ્યા જ કરશે. તમારી દરેક નિષ્ફળતા સફળતાનો સખળ સ્તંભ બની રહેશે. પચાસ વખત નિષ્ફળ થયા પછી તમે એકાવનમી વખત તો સફળ થશો જ. નવ વખત ભોંય પર પડી ગયા છતાં, પુરુષાર્થ ચાલુ રાખીને

દસમી વાર મફળ ચર્ચાને જ જાણનારા પેલા ક્રોગિયાની વાત
વાદ કરે. એકનાથ, તેમની પ્રચંડ ધોરજ અને હિપરના બે પ્રસંગોનું
માનસિક ચિત્ર દર્શાવે તમારા રમરમમાં લાવતા રહે. તમને નરી
જ પ્રેરણા અને શક્તિ મળશે,

૧૭. આત્મજ્ઞાન

[૨૧૮૧૫૦ ઉદાહરણ]

આત્મજ્ઞાનની વિવિધ કક્ષાઓ હોય છે. એક માણસ
પાસે પચાસ લાખ રૂપિયા હોય તો એ તેમની બે લાખ રૂપિયા
દાન કરે એ આત્મજ્ઞાન કહેવાય. એક ટાંમાવાળો ધાર્મિક
મનોવૃત્તિનો હોઈને આખા દિવસની કમાણીના આઠ આના દાનમાં
આપો દે ને પછી બસે જુએ મરવું પડે તેની ચિંતા ન કરે તો
એ પણ આત્મજ્ઞાન કહેવાય પણ અડતાળીસ લાખ પાસે રાખીને બે
લાખનું દાન કરનારા કરતાં આનું દાન ઘણું ઘણું ચડી જાય,
કારણ કે પેલાએ તો આનંદવૈભવ માણવા માટે મનસખ રૂપિયા
પોતાની પાસે રાખીને થોડા જ અંશનું દાન કર્યું છે. એટલે
આપણે આવા આત્મજ્ઞાનની વિવિધ કક્ષાઓનું માપ કાઢવું
પડે. બુદ્ધિ અને વિવેકપૂર્વક ને તેજ જરિયાતવાળાઓને દાન
કરનાર ઓછા દાનો કહેવાય, એની તો ખૂબ સ્તુતિ જોઈએ. પણ
માણસો એવા છે કે જે રૂપિયો કમાઈને એ જ રૂપિયો વાપરી ખાય
છે. અન્યને આપવા માટે એમની પાસે કંઈ જાયું નથી. કેટલાક
એવા હોય છે જે રૂપિયો કમાઈને ચોદ આના વાપરીને બે આના
દાન કરી દે છે, તો વળી કેટલાક આઠ આના વાપરીને આઠ
આના દાન કરી દે છે. થોડાક એવા પણ હોય ■ જે બે આના

ખાઈને ચૌદ આના દાન કરે છે. કેટલાક પોતાની પાસે કશું જ રાખ્યા વગર રૂપિયે રૂપિયો દાન કરી દે છે. દાન અને આત્મ-પ્રસિદ્ધાનની આ વિવિધ ઠક્ષાઓ ખાસ નોંધજો.

પહેલા પ્રકારના લોકો હુકર જેવા છે. એ ધિક્કારપાત્ર છે. બાકીના બધા જ આત્મપ્રસિદ્ધાની તો હહેવાય, પણ એમાં છેલ્લા પ્રકારના શ્રેષ્ઠ છે, કારણ કે એ પોતે કશું જ પાસે રાખ્યા વગર બધું વહેતી દે છે, એ અતિપ્રશંસનીય છે. શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ જ્યારે દક્ષિણેશ્વરમાં રહેતા ત્યારે એમના એક ગૃહસ્થ શિષ્ય નાગ મહાશય પોતે બૂખ્યા રહીને પણ જરૂરિયાતવાળાને બધું જ આપી દેતા. તમારે એમના ઉદાહરણને અનુસરવું જોઈએ. ગાંધીજીનું ઉદાહરણ પણ ઉત્તમ છે. એમનું પ્રસિદ્ધાન પણ બહુ જિંયા પ્રકારનું હતું.

ભાગવતમા રાજા રંતિદેવનું એક ઉદાહરણ છે. રંતિદેવ ૪૮ દિવસના ઉપવાસ પછી લોટ પાણી અને ખાંડનો સાથ લેવા ખનાવીને પારણું કરવા જતા હતા ત્યાં જ એક અતિથિ આવ્યા. રંતિદેવે એને થોડો લોટ આપી દીધો. તરત જ બીજા અતિથિ આવ્યા. રંતિદેવે થોડો લોટ આપ્યો. ત્રીજો અતિથિ આવતાં તેને પણ આપ્યો. ચોથાને પણ વખોઘટયો લોટ અને ખાંડ આપી દીધાં. હવે એ પાણી પીવા જતા હતા ત્યાં જ પાંચમો અતિથિ આવતાં તેને પાણી આપી દીધું. હવે રંતિદેવની પાસે કશું જ ન રહ્યું. રંતિદેવ કહેતા, “સમગ્ર માનવજાતનાં દુઃખો અને વેદનાઓ ભલે મારે શિરે આવે. બીજાને હું આનંદ આપું. મને ભલે હમેશાં દુઃખ પડે.”

રંતિદેવના આ ઉદાહરણમાંથી તમને ગ્રેષ્ઠતા અને નવી જ શક્તિ મળશે.

તમારે શિબિ રાખના ઉદાહરણને અનુસરવું જોઈએ. એ બૂખો બાજુ ને કળૂતરની પાછળ ષડેસો તે ડરીને શિબિના ખોળામાં આવી પડ્યું. તેજે કળૂતરને રક્ષણ આપ્યું. બાજુ પોતાના શિકાર ઉપર અધિકાર જાહેર કરતાં શિબિએ કળૂતર તે ન આપ્યું પણ પોતાના શરીરમાંથી કળૂતરના નેટણું માંસ કાપી આપવા સુધીની તૈયારી ખતાવી. આ જ સાચું, ઉત્તમ, પ્રથમનીય બલિદાન કહેવાય.

પુરાતનકાળમાં નૈમિષારણ્યમાં વસનારા અને દાનવો સામે વિજય મેળવવા માટે ઇન્દ્રને વજ્ર જનાવવા પોતાનાં અરિય આપી દેનારા મહર્ષિ દધીચિને અનુસરો.

તમને મહાભારતમાં આવતી પેલા નોળિયાની વાત યાદ આવશે. એક બ્રાહ્મણ, તેનાં પત્ની અને બાળકોએ પોતાનું સર્વ ભોજન અતિથિઓને આપી દઈને પાછળ ને બેઠેલું કશું વધેલા એમાં નોળિયો આજોટવાથી એના શરીરનું એક ખાસું સોનેરી રંગનું થઈ ગયું હતું. એ ગરીબ બ્રાહ્મણ પરિવારનું બલિદાન પેલા મુધિષ્ઠિરના રાજસૂય યજ્ઞ કરતાં ઘણું ઘણું વધારે ચઢિયાતું હતું, કારણ કે એ યજ્ઞમાં હોમાતા ને અતિથિઓને ખીરસતાં વધેલા અન્નમાં આજોટવા હતાં એ નોળિયાનું બાકીનું અરધું જાંઘ સોનાનું થઈ ચક્ર્યું નહોતું. આ છે આદર્શ આત્મગતિદાનનું ઉદાહરણ. દાન અને બલિદાન દ્વારા તમારો વિકાસ ઝપાટાગત થઈ શકશે. એનાથી તમારું મન સંપૂર્ણતયા વિશુદ્ધ થઈ રહેશે. એ દ્વારા તમારા મનના સર્વ મળ સંપૂર્ણતયા નષ્ટ થઈ જશે.

૧૮. ગુરુની શોધમાં

[એક સાધકની વાત]

એક સાધક કેઈ જોરખપંથી મહંત પાસે ગયો. જોરખપંથીએ કાનમાં મોટી વાણીઓ પહેરે છે. મહંતે આ સાધકનો કાન વધીને એતું નામ ચોત્રી ઈશ્વરનાંદ પાડ્યું. એ આશ્રમમાં ત્રણ માસ રહી, પણ એને શાંતિ ન થઈ. એણે વિચાર્યું, “આ યોગ્ય રસ્તો લાગતો નથી. મારે ખીલો રાહ અજમાવવો જોઈએ.” પછી એ આશ્રમ છોડીને ચાલ્યો ગયો, જંગલો ખૂંદતાં ખૂંદતાં એને ઠાઈ ફરીર મળી ગયો. જ્ઞાન માટે વિનંતી કરતાં ફરીરે તેની મુનંત કરીને તેને સવારસાંજ ત્રણ ત્રણ વાર કુરાનની આપાતો પઢવાની આજ્ઞા આપી. આનાથી પણ એને સંતોષ ન થયો. આ પ્રિયારા સાધકની દૃષ્ટીય દશા જુઓ. કાન વીંધાવ્યા હતા, ત્યાં હજી રૂઝ આવી નહોતી ને એપ લાગવા માંડ્યો હતો. એમાંથી પરુ થયું. આમેય એના મનમાં ચિંતાઓ તો હતી જ. એમાં આ રોગને કારણે ચિંતાઓ વધી. પછી એને લાગ્યું કે ગુરુ શોધવાનો આ યોગ્ય રસ્તો નહોતો જ. એણે દૃઢ નિર્ણય કર્યો કે હવે ગમે તેમ ભટકવું નહીં ને એક જ જગાએ વળગી રહીને ઠોર તપ અને ઈશ્વરની સતત પ્રાર્થના કરતા રહેવું. આમ એણે એક જગા પસંદ કરી, ઠોર તપ આદર્યું અને સવારસાંજ ભગવાનની પ્રાર્થના શરૂ કરી. બે વર્ષ પછી ગુરુ સ્વયં એની પાસે હાજર થયા ને દીક્ષા આપીને તેને કેવલધામનાં રહસ્યોના પંથે દોર્યો. આ પછી ગુરુએ કહ્યું કે “વધારે માર્ગદર્શન જોઈએ તો મારા વિશ્રામસ્થાને આવજો.” દરતાવાળા સાધકે ના પાડીને કહ્યું, “મારે જ્યારે પણ જરૂર પડે ત્યારે આવી રહેવાની જવાબદારી તમારી છે. હું મારા આ સ્થાનેથી નહીં ખસું.”

લાયક બનેા અને ઇચ્છા કરો

પદેષાં લાયક બનેા અને પછી ઇચ્છા કરો. શુરની શોધમાં અદ્વિતીયા આચરતાં રહેવાનો કશો અર્થ નથી. એમની શોધ ક્યેં એ નહીં જડે. એમને શોધ્યા વગર જો તમે સાધનચતુષ્ટય દ્વારા તમારી જાતને લાયક બનાવશો તો શુર પોતે જ સામે ચાલી નિઃશંક તમારી પાસે આવશે, આ એક નિયમ છે. નારદે મુવની પાસે આવીને દીક્ષા આપેલી. રામકૃષ્ણ પરમહંસજી વિવેકાનંદ પાસે શ્રીકૃષ્ણલક્ષ્મીને ગયેલા ને હસ્તસ્પર્શ દ્વારા શક્તિસંપાત કરીને—સમાધિમગ્ન કરીને એમને દીક્ષા આપેલી.

૧. જ્ઞાનમહાલયમાં પ્રવેશ કરવાની શક્તિ તમારામાં હશે તો તમારા શુર તમને ત્યાં મળશે.

૨. શિષ્ય તૈયાર થાય ત્યારે શુર તેને મળે જ છે. ઈસુ કહેતા તેમ “હું જ્યારે ખસાર થાઉં ત્યારે મારા બાળકો મને જાણે જ છે.”

૩. આત્મા જ્યારે જાણે કે પોતાની આસપાસના પરિધનું કેન્દ્ર પોતે જ છે, અને સૂર્ય જાણે કે પોતે સૂર્ય છે ને પોતાની જ આસપાસ બધા ગ્રહો પરક્રમ્મા કરે છે, ત્યારે ત્યાં શુર અવશ્ય આવે છે.

૧૯. શ્રી અરવિંદ આશ્રમ

રોડીચેરીમાં વસતા શ્રી અરવિંદ એક ધૂર્ણ ચેત્રી હતા. એ ભારત અને વિશ્વનું ગૌરવ હતા. અસંખ્ય વર્ષો લગી એમણે

પોતાની જાતને એક નાના રૂમમાં પૂરી રાખી હતી. કરવાને નિમિત્તે પણ એક દહાડોય બહાર નીકળ્યા નહોતા. એ હંમેશાં સમાધિમાં જ લીન રહેતા. સાધકોની સાધના આવી હોવી જોઈએ. શ્રી અરવિંદના આશ્રમની સુંદર વ્યવસ્થા શ્રી માતાજી દ્વારા થાય છે. ત્યાં ગુજરાત, બંગાળ આદિના અનેક સાધકો યોગસાધના કરે છે. એ હિચ્ચકાટીનો પરચી આશ્રમ છે. એ આશ્રમમાં જ પૂર્ણયોગી વસે છે. શ્રી અરવિંદ વર્ષમાં ત્રણ જ વાર દર્શન આપતા. ‘પૂર્ણયોગ’ નામક તેમના ૪ અંક ખૂબ જ મૂલ્યવાન પુસ્તકો છે. ‘યોગસાધના’ અને ‘યોગ અને તેના હેતુ’ એ બે નાની પુસ્તિકાઓ યોગસાધનાની સરસ રૂપરેખા આપે છે. એમનો આશ્રમ ઉત્તરોત્તર વિસ્તરતો રહ્યો છે. એ પોતાના યોગને અતિમનસ્સ યોગ કહેના. અતિમનસ્સ ચેતનાનું એમણે લૌકિક સ્તર પર લૌકિક ચેતનામાં અવતરણ કર્યું છે. એમને કાયસિદ્ધિ પણ મળેલી છે. પોતાના શરીરને ટકાવવા એ સ્વયં ચિત્તિ—ધૃત્તાશક્તિમાંથી સીધી જ શક્તિ મેળવી શકતા. પહેલાં એ બહુ ઓછો ખોરાક લેતા ને પાછળથી તો હગલગ નહીંવત્ કરી નાખ્યો હશે. એક વખત આફ્રિકામાં વસતા એમના શિષ્યો, સાધકો અને પ્રશંસકોને ખાતરી કરાવવા એ સિંગશરીર ધારણ કરીને ત્યાં પ્રગટ થયા હતા. આવા તો અગણ્ય વ્યવહાર એમના માટે શક્ય હતા. એ આખા વિશ્વને પકડી નાખી શકે તેમ હતા. પૂર્ણપ્રકાશિત ઉત્તરયોગી, આધુનિક શંકર એવા શ્રી અરવિંદનો વિજય હો ! [એમના આશ્રમમાં જોડાવા ઇચ્છનારે આશ્રમ સાથે સીધો પત્રવ્યવહાર કરવાનો હોય છે.]

૨૦. શ્રીધર સ્વામી

[દુખહીના]

આ ખૂબ જ ભણીતા અને કાર્તિમાન સંત દુખવીર્યા રહે છે. વિચાર-દર્શનને એવા અનેક ચમત્કારો એમણે કરેલા છે. એ વિદ્યાળડાની છે. તમે ખ્યાનમાં બેસો ત્યારે સમય ટેમ પસાર થાય છે એ ખ્યાલ નથી આવતો. જૂત અને ભવિષ્ય વર્તમાનમાં ભળી જાય છે. વિકસિત, સધન એકાગ્રતાની આ નિશાની છે. સમય પસાર થતો જ ના હોય તો સમજવું કે મન આમતેમ બધાર્થ રહ્યું છે.

એ સિદ્ધારૂ સ્વામીના દર્શન માટે અસંખ્ય લોકો જાય છે. લોકોએ એમના માટે મોકું મંદિર બાંધ્યું છે. એ રોજ સર્વો યોગવાશિષ્ઠ વિશે પ્રવચન આપે છે. યોગવાશિષ્ઠ વૈદાન્ત અને જ્ઞાનયોગનું અમૂલ્ય પુસ્તક છે. સધન મુશુક્તિએ એનો સ્વાધ્યાય હંમેશા કરવો જોઈએ. તો જ સારા સરકાર જાગશે. યોગવાશિષ્ઠનું અધ્યયન જ નહીં, એના ઉપદેશનું જીવનમાં આચરણ કરવું જોઈએ. એ સિદ્ધારૂ સ્વામીના આગ્રમમાં બધા જ લોકો 'શિવાય નમઃ' ૐ, શિવાય નમઃ ૐ, શિવાય નમઃ, ૐ નમઃ શિવાય' એ મંત્રનો સતત જપ કરે છે. ત્યારે ખેડૂત દુગ ચલાવતાં પશુ આ જ મંત્ર જપતો જાય છે. ધંડીવાદો દળતાં દળતાં આ મંત્ર જપે છે. ગાળો આશમ, અરે સમ્રાટ દુખહી, આ પંચાક્ષર મંત્રના સખળ રૂપંદ્રોથી સભર બની રહે છે. ૐ નમઃ શિવાયનો જપ એક સાખવાર કરો. ૐ નમઃ શિવાય ।

સાધકોએ શ્રી અરવિંદ, શ્રી રમણ મહર્ષિ અને શ્રી સિદ્ધારૂ સ્વામી જેવા સંતયોગીઓનાં દર્શન કરવાં જોઈએ.

૨૧. રમણ મહર્ષિ

શ્રી રમણ મહર્ષિ તિરુવણ્ણમહવાક્યના વિખ્યાત યાત્રી હતા. તિરુવણ્ણમહવાક્ય એ એક સુંદર યાત્રાસ્થાન છે. ત્યાં ધ્યાન માટેની સુંદર શુદ્ધાઓવાળો એક કુંગર છે અને એક પવિત્ર શિવાલય છે. રમણ મહર્ષિએ આ કુંગરની એક શુદ્ધામાં તપશ્ચર્યા કરેલી. હજારો લોકો એમની પાસે માર્ગદર્શન માટે આવે છે. માત્ર કૌપીન જ પહેરનારા એ સંપૂર્ણ વિરક્ત છે. ત્યાંના એક વિદ્વાન શાસ્ત્રીએ રમણગીતા નામનો એક ગ્રંથ પ્રસિદ્ધ કર્યો છે. એમાં પ્રશ્નોત્તરરૂપે ઘણી દાર્શનિક સમસ્યાઓ ઉઠેલાઈ છે.

એકવાર મહર્ષિજીના આશ્રમમાં રાત્રે થોડા ચોર પેસી ગયા. એમણે એમને ખૂબ માર્યા, છતાં એ બોલ્યા, “તમે બોજન કરીને જાઓ.” આમ, પોતાને માર મારનાર ચોરોને એમણે આમહૂવર્ષ બોજન કરાવ્યું.

મહર્ષિજી તિતિક્ષા, કરુણા, પ્રેમ અને ધીરજની ભૂતિ જેવા છે. પોતાના ઉદાહરણ દ્વારા એ ઉપદેશ આપે છે. એ કહેતા કે, “હુ કોણ છું” એનો વિચાર કરવાથી મનને સરળતાથી નિયંત્રણમાં લાવી શકાય છે, પણ આ વિચાર સતત ચાલવો જોઈએ. મનનું સ્વરૂપ જ છે વિચાર. કરોળિયાની જેમ એ સંસારતંતુને પોતાની અંદરથી બહાર પ્રગટાવે છે તે એ જ સંસારને પાછો પોતાની અંદર નિહીન કરી દે છે. પદાર્થોમાં સુખ નથી, પણ મન જ્યારે આત્મા તરફ વળે છે ત્યારે એનો ઇચ્છિત પદાર્થ એને પ્રાપ્ત થાય છે તે અંદરના આત્મામાંથી સુખ મળે છે.

૨૨. તિતિહુત્રેષ્ઠ

[સ્વામી કૃષ્ણાશ્રમ]

ગંગોત્રીથી ૧૪ માઈલ દૂર દરોહી ગામે સ્વામી કૃષ્ણાશ્રમ વસે છે. સામાન્ય માણસને ગરમ કપડાં સાથે જ્યાં જીનના છ ધામળા જોઈએ એવા બરફ વચ્ચેએ છેલ્લાં કેટલાંય વર્ષોથી સાવ નગ્નાવસ્થામાં રહે છે. પહેલાં એ નર્મદાના કિનારે રહેતા હતાં એ વખતે એ શિવભક્ત હતા. પછી પૂજના તમામ સાધન હંજોળા દર્ધને એ વારાણસી ગયા અને હંડી સંન્યાસ લીધો. ત્યાં એ વર્ષેક રહ્યા. પછી એ દરદાર ગયા ને ત્યાં પોતાનો હંડ પશુ ફેંકી દર્ધને ઉત્તરકાશીમાં અવધૂત ચર્ધને રહ્યા. તીથ્યા ડંખવાળી મોટી માખીઓ કરકે અને ડંખમાંથી લોહી વહેવા મડિ તોય એ માખીઓને ન હિડાડતા. આવી તો એમની સદનશક્તિ હતી. એક અન્નક્ષેત્રમાં પોતે ભિક્ષા લેવા ગયા ત્યારે કશુય ખાત પાસે ન લઈ ગયા હોવાથી ગુસ્સે થયેલા પિરસજિયા નોકરે ગરમ દાળ એમના માથા ઉપર રેડી દીધી. પશુ ગુસ્સે થયા વગર પોતે નીતરતી દાળ પી ગયા ને એમના હોઠે તેમ જ હાથે સખત દાઝવા છતાં ગુસ્સો ના કર્યો.

દરોહી ગામની પાસે જ શૂમા-અશ્રમ નામના એક ખીખ સંન્યાસી વસે છે, જે પણ નગ્નાવસ્થામાં રહે છે. એ બન્ને મિત્રો છે.

તિતિહુત્રેષ્ઠ એ સંન્યાસી માટે અતિ આવશ્યક ગુણ છે. તિતિહુત્રેષ્ઠ વગર આધ્યાત્મિક પથે કશું જ ના ચર્ધ રહે. પરંપરામાંના આ એક અમત્યનો ગુણ છે. એ ગુણ સંપાદન કરે એ માટેની પ્રેરણા સ્વામી કૃષ્ણાશ્રમમાંથી મેળવે. જગવાન શ્રીકૃષ્ણની આ વાણી સાંભળો :

માત્રાસ્પર્શાસ્તુ કૌન્તેય શીતોષ્ણસુખદુઃખદાઃ ।

આગમાપાયિનોઽનિત્યાસ્તાંસ્તિતિશ્ચ સ્વ ભારત ॥

(ગીતા, ૨-૧૪)

યં હિ ન વ્યથયન્ત્યેતે પુરુષ પુરુષર્પભં ।

સમદુઃખસુખં ધીરં સોઽમૃતત્વાય કલ્પતે

(ગીતા, ૨-૧૫)

“ હે કુન્તિપુત્ર ! ઠંડી, ગરમી અને સુખદુઃખ આપનારા ધ્વન્દ્વ અને વિષયોના સંયોગ તો ક્ષણભંગુર અને અનિત્ય છે. તું તે સહન કર.”—“ કારણ કે સુખદુઃખને સમાન સમજનારા જે ધીર પુરુષને આ (વિષયો) બ્યાકુળ નથી કરી શકતા એ જ મોક્ષને માટે યોગ્ય થાય છે.”

૨૩. નરસિંહ મહેતા

[ગુજરાતી સંત]

ગુજરાતના નરસિંહ મહેતા શ્રીકૃષ્ણના મહાન ભક્ત હતા. એ બહુ ગરીબ હતા. એમના ઘેર લગ્ન હતું ત્યારે સ્વયં ભગવાન કૃષ્ણ પોતે વિવિધ વાદ્યો અને લગ્નકોડો લઈને પધારેલા. ભગવાન ભાગવતમાં કહે છે, “ મારા ભક્તનો હું સેવક છું. પત્ની જેમ પતિને પ્રેમથી બાંધે છે તેમ મારો ભક્ત મને વશ રાખે છે. એ મારા હૃદયમાં વસે છે. આમ તો હું નિરાકાર છું, પણ ભક્તોની ઉપાસનામાં મદદ કરવા હું સાકારરૂપ ધારણ કરું છું. આકાશ, સૂર્ય, અગ્નિ, વ્રાણ, મન, આહાર એ બધું બ્રહ્મ છે. એ બધું ઉપાસના માટે છે. હાથીઓના રાખ ગજેન્દ્રનો પોકાર ચાંલળીને

તેને મગરના યુગમાંથી બચાવવા ને મોક્ષ આપવા કું દોડતો ગયેલો. દાદય અક્ષરને! મંત્ર કરનારાં ધ્રુવને દર્શન આપવા દુ દોડતો ગયો હતો. પ્રદક્ષાને મદદ કરવા માટે દુ અગ્નિસ્તલા દાડીને બહાર ફેરવેલો. દ્રોપદીને અનંત અમ્ર ઝીર પૂરાં પાડવા કું દારકાથી દોડ્યો હતો. મારા સર્વ ભક્તોને વૈકુંઠમાં તેડી લાવવા માટે મેં વિમાન મોકલ્યાં છે.” ભગવાન ગીતામાં કહે છે : “મા શુભ । મહં ત્વાં સર્વપાપેભ્યો મોહવિવ્યામિ — શોક ના કરીશ. કું તને સર્વ પાપોમાંથી મુક્ત કરીશ.” (ગીતા, ૧૮-૬૬) વળી “કૌન્તેય પ્રતિજાનીહિ ॥ મે મજા પ્રણયતિ । હે કૌન્તેય, એટલું બરાબર બધી લે કે મારા ભક્ત કહી વિનાશને પામતો નથી” [ગીતા, ૯-૩૧] : સન્નિવિદાનંદ અવરધા પ્રાપ્ત કરવાનું સંકલ્પે માટે સરળ છે. બીજર છે નિ ૧) સતત અભ્યાસની, પૂર્ણ આત્મસમર્પણની.

૨૪. દામાણની કથા

[ભગવાન કૃષ્ણનાં દર્શન]

દામાણ પંડરપુરના વિઠોળાના મહાન ભક્ત હતા, એ આમ તો એક મુસ્લિમ રાજ્યમાં દીવાન હતા. ત્યાં ભયંકર દુકાળ પડેવાથી દામાણએ તિજેરી ખોલી નાખીને નવાબની રખ લીધા વગર જ બધો ખજાનો ગરીબોને લટાવી દીધો. આ વાત સંભળતા જ નવાબે દામાણને કેદ પકડવાનો કુક્રમ આપ્યો. દામાણએ પોતાને કેદ પકડનારને વિનવતી કરી કે “મહેરબાની કરીને મને પંડરપુરમાં ચર્ચને લઈ જાઓ, જ્યાં ઉલ્લી વખત પણ વિઠોળાનાં દર્શન યર્ત્ર સંકે.” એમણે હા પાડી. દરમ્યાન શ્રીકૃષ્ણે મહાર(હરિજન)નું ૨૫ ધારણ કરીને નવાબ

બર્ષને રહ્યું, “દામાણ પાસેથી

સંદેશો લઈને આવ્યો છું. એમણે વાપરી નાખેલા પૈસા છું ચૂકવી દેડે છું. મને રસીદ આપો.” નવાળ ગૂંચવાઈ ગયો. આ મહાર સંદેશવાહકના મોં ઉપર એટલું તો તેજ અગારા મારતું હતું કે નવાળને લાગ્યું કે ‘આ કોઈ દૈવી પુરુષ જ છે.’ નવાળે તરત જ માથુસ મોકલીને દામાજીને કેદમાં પૂરવાતું બંધ રખાવ્યું. શ્રીકૃષ્ણે વળી એક બીજી ગમ્મત પણ કરી. એમણે પેલી રસીદ લઈને દામાજી વાંચતા એ બીતામાં જોઈવી દીધી. દરમ્યાન ચંદ્રલાલા નદીમાં સ્નાન કરીને દામાજી થોડાક મ્લોકોને પારાયણ કરવા બીતા લઈને બેઠો. એમણે આશ્ચર્ય સાથે જોયું કે એ જ પાના ઉપર નવાળે લખી આપેલી રસીદ હતી ! એમને તરત સમજાઈ ગયું કે આ બધી ભગવાન કૃષ્ણની જ દયાલીલા હતી. ભગવાનને પોતાને કારણે જ આ બધી તકલીફ ઉઠાવવી પડી એ જાણીને એમને ઘણું દુઃખ થયું. પોતાને કૃષ્ણદર્શનનું સદ્ભાગ્ય ન મળ્યું એનાથી પણ એમને ભારે રંજ થયો. એમ પોતાનું સમગ્ર મન વિઠોબા તરફ વાળી લીધું. ભગવાને એમને દર્શન આપ્યાં. દામાજીને સાયુજ્યમુક્તિ મળી. આજે પણ લોકો પંડરપુરથી બાર માઈલ દૂર આવેલી દામાજીની જન્મભોમકાની યાત્રાએ જાય છે. તમારામાં નિષ્કાસજર શ્રદ્ધા, અનન્ય અને અવ્યભિચારિણી ભક્તિ હશે તો તમને મુક્તિ સહેલાઈથી મળી શકશે.

૨૫. બે હાથ વગરના સંત

[તિતિક્ષા, ક્ષમા, કરુણા]

એક સંત જંગલમાં પ્રવાસ કરતા હતા ત્યાં બે ચોરે આવીને તેમના હાથ કાપીને તેમને કૂવામાં નાખી દીધા. ત્યાં પાણી પીવા

આવેલા ઠાઠ મુસાફરે તેમને બહાર કાઢ્યા. ત્યાંથી તે એક રાજાને ત્યાં ગયા ને રાજાએ તેમને અન્નક્ષેત્રના વડા બનાવ્યા. એકવાર ફરતા ફરતા પેલા બે ચોર ત્યાં આવ્યા. એમને પકડાવી દેવાને બદલે આ સંતે બહુ સરસ રીતે રાખ્યા ને જ્યારે એમણે જવાની રજા માગી ત્યારે ધણું અનાજ અને ધન આપીને બે વળાવિયા પશુ સાથે મોકલ્યા. અરધે રસ્તે ગયા પછી આ વળાવિયાઓએ પૂછ્યું કે “તમારા તરફ આ સંતે આટલી બધી કૃપા કેમ દર્શાવી?” તો એમણે જવાબ આપ્યો, “અમે એ ને અગાઉ ઘણી મદદ કરેલી તેનો આ બદલો હતો.”

એમના આ શબ્દો ખુદ ધરતી માતાથી પણ ના સડી સકાયા; ધરતી કાઠી અને બેષ ચોર અંદર સમાઈ ગયા. ભગવાન અને શક્તિના ક્રોધમાં બેષ જણા નહીં થઈ ગયા. આ બધું જોઈને ચક્રિત થઈ ગયેલા પેલા વળાવિયાઓએ એ વાત સંતને કરી તો તેમણે ધણું દુઃખ થયું. એમણે ‘આવાપીવાતું’ ઊડીને કઠોર તપ આદર્યું અને ભગવાનની પ્રાર્થના શરૂ કરી: “હે ભગવાન! હે રામ! તમે તમારા શત્રુ રાવણને પણ મુક્તિ આપેલી, તો મારા હાથ કાપનારા મારા શત્રુને મુક્તિ કેમ ન આપો?” ભગવાને દયા કરીને પેલા ચોરોને જીવના કરીને મુક્તિ આપી.

ટાંદરટોયના શબ્દો યાદ રાખો

ટાંદરટોયના જીવન અને ઉપદેશોમાં પણ તમને ઉપયુક્ત સંતોના જીવનના પડલા જોવા મળશે. એ કહેતા: “તમારું વધારેમાં વધારે નુકસાન કરનાર માણસ માટે ખાસ પ્રાર્થના કરો, તેને ચાહો, આશિષ આપો, અને કષ્ટ કરો.” ખૂરાઈને બદલે ખૂરાઈથી ન આપશો, ક્રોધને બદલે ક્રોધથી ન વાળશો. ઠાઈને નાખુશ ના કરશો. દુર્જનનું હૃદય શુદ્ધ થાય એવી પ્રાર્થના કરો.

ઉપરની વાત યાદ રાખો. ભગવાન ઈશ્વરના આ ચબ્દો યાદ કરો :
 “કોઈ માણસ તમારા એક માલે લાફો મારે તો ખીજો ગાલ
 ધરતો. જે તમારો કોટ ચોરી જાય તેને તમારું ખંદેરણ પથુ આપી દો.”

હિપરનો ઉપદેશ સતત યાદ રાખશો તો તમારામાંથી ધિક્કાર,
 ઈર્ષ્યા અને ક્રોધ સરળતાથી નાશ પામશે. કૂરતાભર્ષા સ્વભાવને દૂર
 કરી શકાય છે, એવી દુષ્ટ વૃત્તિઓનો નાશ થતાંની સાથે જ શાંતિ
 સહજ રીતે પ્રગટે છે. ક્ષમા, કરુણા અને તિતિક્ષા જેવા સદ્ગુણો
 વિકસાવવા જોઈએ.

૨૬. પંજાબનો પ્રસંગ

[એક સૈનિક ભક્ત]

એક પંજાબી સૈનિક રામનો ભક્ત હતો. એકવાર એનો ચોક્કી
 કરવાનો વારો હતો. એ ચોક્કી કરતો હતો ત્યાં બાબુમાં ભજન-
 મંડળીનાં ભજન સભગાતા એ ચોક્કી કરવાનું છોડીને ભજનમાં
 જોડાઈ ગયો. ત્યાં એને ભાવસમાધિ લાગી ગઈ. છેક સવારે એમાંથી
 જાગ્યો ત્યારે ખબર પડી કે ભજનની ધૂનમાં ચોક્કીની ફરજ તો
 રહી જ ગઈ હતી. આ જૂલ મારે સૂએદાર પાસે મારી માંગતાં
 પેલાએ જવાબ આપ્યો, “માફી શાની? તમે આખી રાત ચોક્કી
 કરતા ફરતા દેખાયા છો.” સૈનિક ભક્તને સમજાઈ ગયું કે, તેની
 જગાએ સ્વયં ભગવાને તેનું રૂપ લઈને ચોક્કી કરી હતી. આનંદ-
 ગદ્ગદ બની જઈને એ સૈનિક ભક્તે તરત જ પોતાની નોકરીમાંથી
 રાજીનામું આપીને શેષ જીવન અયોધ્યામાં ગાળ્યું. આવો જ એક
 બનાવ દેશપ્રાદ્યમાં બનેલો. ત્યાંના ગ્રામીણ મુન્દરેકર ભક્ત હતા.

એકવાર ભગવાને એમનું સ્વરૂપ ધારણ કરીને એમની દરજ બગતી હતી એ જાણતાં જ એ રાજનામું આપીને અયોધ્યા આત્મા ગયેલા. ત્યાં એ રૂપકલા ભગવાનને નામે યોજાયાતા.

આ હસિયુગ નથી જ. તમે ખોટા તારિકા, શંકાશીલ અને નાસ્તિક છો. તમે પૂરા નિષ્ઠાવાન અને ભક્તિયુક્ત છો તો તમારા માટે અશ્વત્થ હશે જ નથી, ભગવાન રામના ચરણકમળ પ્રાપ્તિ લેા. તમને બધું જ મળી શકશે.

૨૭. તિરુવલ્લુર

[દક્ષિણના અસ્પૃશ્ય સંત]

એમને બ્રહ્માના અવતાર ગણવામાં આવતા. તેમણે એકવાર તિગને પૂછેલું, “ગૃહસ્થાશ્રમ ચડે કે સંન્યસ્ત?” સંતે કરીઃ જવાબ ન આપ્યો, પણ પત્નીને કહ્યું, “મને હંકું ભોજન આપ.” પત્નીએ એ પ્રમાણે હંકું ભોજન આપ્યું અને પીતળનો ઘડો સેઈંગે ઘર સામેના કૂવે પાણી ભરવા ગઈ, દરમ્યાન સંતે કહ્યું, “ભોજન બધું ગરમ છે. પંખો નાખ.” પત્નીએ ઘડાને પતિવ્રતના તપોબળથી એમ જ હવામાં લટકતો રાખીને પંખો આણી આપ્યો. આ જોઈને બે આશ્રમમાં એક કયો એ જોવા માગનારાઓને તણુબોલ્યે જ જવાબ મળી ગયો. સંતનાં પત્ની એમને ‘કેમ, શા માટે?’ એવા પ્રશ્ન કદી પૂછતા જ નહીં. સંત એકવાર બપોરે ખાર વાગે ધાબજો સાધના હતા. એમણે પત્નીને દીવો લાવવા કહ્યું. પત્નીએ તણુબોલ્યે દીવો લાવી આપ્યો, એણે એમ ન પૂછ્યું કે “ખાર બપોરે દીવો શું કરવો છે?” આ બે બનાવ જોયા પછી

મક્ક પૂજનારા ચાલ્યા ગયા. સંતને જોકે પશ્ચ શબ્દ ન બોલે
પડ્યો ને લોકોને પણ સમજાઈ ગયું કે દરેક આશ્રમના ગુરુ પ્રજ્ઞ
છે, અને પોતાનું વિશેષ સ્થાન પણ છે. છંત તિરુવલ્લુરે તામિલ
ભાષામાં ચીતા જેવો ‘તિરુકુરલ’ નામનો ગ્રંથ લખ્યો છે, જેની
માનભરી સાખીઓ આજેય તામિલ લોકો વાંચે છે.

૨૮. તુકારામ

[વૈકુંઠમાંથી વિમાન આગમન]

તુકારામ મહારાષ્ટ્રના જાણીતા સંત હતા. એમને પણ
સોક્રેટીસને મળેલી તેવી કૂર પત્ની મળી હતી, જેકે જો કુર
કર્તા થોડી સદૃશ્યી હતી. તુકારામ જન્મે એ પહેલાં એ જન્મતી નહીં.

એકવાર જનપતિ શિવાજીએ તુકારામને સોનાના અલંકાર
મોકલી આપ્યા, એમણે એ પાછા મોકલ્યા એટલે પત્નીએ એમને
ખૂબ જ ઠપકો આપ્યો, પણ એ કાર્ઈ ન બોલ્યા.

તુકારામ એક સાદા ખેતમજૂર હતા ને તોય એમના અલંગો
આજેય આખા મહારાષ્ટ્રમાં ગવાય છે. એમના કેટલાક અલંગોનું
તો અંત્રજીમાં ભાષાંતર થયું છે. અમુક અલંગો સુખઈયુનિવર્સિટીમાં
એમ. એ. ના અભ્યાસક્રમમાં શીખવાય છે. તુકારામનો મંત્ર હતો
‘વિકૃલ, વિકૃલ, વિકૃલ’. એ હમેશાં પંદરપુરના વિઠોબાનું ધ્યાન
ધરતા. એમને ભજનકીર્તનનો જહ શોખ હતો. એક વાર એમણે
સંબંધીઓને કહ્યું, “હું વૈકુંઠે જઈ છું.” પછી એમણે પત્નીને
પૂછ્યું, “તારે આવવું છે?” એણે ના પાડીને લોકો પણ ચાનું
માને? પછી એમણે ચંદ્રલાલા નદીમાં સ્નાન કર્યું ત્યાં તો

બાકાગમાંથી એક તેજોમય રથ આવ્યો. વૃકારામ એમાં બેસીને નારાયણને ચરણે પહોંચી ગયા.

૨૯. નંદન

[ચિદંબરમ્ના અરુણરથ સંત]

ચિદંબરમ્ એટલે દક્ષિણનું કાશી. ત્યાં નટરાજ શિવનું મંદિર છે. ચિદંબરમ્માં તમે યોગ દિવસ રહો તો તમારા બધાં જ પાપ અને મળ નષ્ટ થઈ જાય, એવી પ્રચલિત માન્યતા છે. નંદન અરુણ થતો. કહેવાય કે આગળના જન્મમાં એ બ્રાહ્મણ હતો. એક બ્રાહ્મણ બેટાને ત્યાં એ મંદિર કરતો. એ ચિદંબરમ્ના નટરાજ શિવનો પરમ ભક્ત હતો. પોતાના શેઠ પાસે એ વારંવાર રજા માગતો જેથી નટરાજના દર્શને ભઈ શકાય. અભિમાની બ્રાહ્મણ શેઠ એને ગાળો દેતો અને ધમકાવતો, “હલકા ! તારે બ્રાહ્મણના દેવને ભજવો છે? જા, તું જૂતડાની જ પૂજા કર. એ જ છે તારા દેવ.” પણ એ તો કથાનીય પરવા કર્યા વગર શેઠ સરસ ચમત્કાર કરી આપવા ભગવાન શિવને પ્રાર્થના કર્યા કરતો ને એક વખત એવો ચમત્કાર થયો પણ ખરો. બ્રાહ્મણના સૂકા ને વણખેડાયેલા પડી રહેલાં ખેતરો રાતોરાત લીલીછમ ડાંગરથી ઊભરાઈ રવાં. આ જોઈને બ્રાહ્મણ ચક્રિત જ થઈ ગયો. પછી એને સમજાયું કે આ અરુણ તો નટરાજનો પરમ ભક્ત હતો. એણે તરત જ તેને ચિદંબરમ્ જવાની રજા આપી. નંદન ત્યાં ગયો ને નટરાજનાં દર્શન કર્યાં. તેને મુક્તિ મળી મદ્રાસના તામિલ વિસ્તારમાં આ પ્રખ્યાત કથા આજે પણ કીર્તનકારો ગાયા કરે છે. ચિદંબરમ્ યાત્રાનું ખૂબ જ પ્રખ્યાત ધામ થઈ પડ્યું છે.

૩૦. નામદેવ

નામદેવ મહારાષ્ટ્રના જાણીતા સંત હતા. એમને વાલ્મીકિનો અવતાર ગણવામાં આવતા. એ નાના હતા ત્યારે એમને લગવાનને નૈવેદ્ય ધરાવવાનું કહેવામાં આવતાં મૂર્તિ સામે નૈવેદ્ય ધરાવીને એ બેઠા. નૈવેદ્ય ઓછું ન થયું ત્યારે એમણે રડવાનું શરૂ કર્યું. છેવટે લગવાને પોતે ત્યાં પ્રગટ થઈને નૈવેદ્ય સ્વીકાર્યું ત્યારે જ તેમને જંપ વળ્યો. પછી ખાલી થાળી લઈને એ બહાર ગયા ત્યારે માતાપિતાએ તેમને પૂછ્યું, “થાળી ખાલી કેમ? નૈવેદ્ય ક્યાં ગયું?” “એ તો વિકૃત ખાઈ ગયા.” નામદેવે સરળતાથી જવાબ આપ્યો. પણ પિતા માને શી રીતે? એમણે નામદેવને ફરીથી નૈવેદ્ય ધરાવવાનું કહ્યું ને પોતે છુપાઈ ગયા. ખરેખર લગવાન માનવસ્વરૂપે આવીને નૈવેદ્ય જમી ગયા. પિતા આ જોઈને ચકિત થઈ ગયા. એમને લાગ્યું કે નામદેવ મનુષ્ય નહીં, ખરેખર દેવ છે. એકવાર પ્રુદ વિકૃતને નામદેવની પરીક્ષા કરવાનું મન થયું. જોયું કે નામદેવ ઘી અને રોટલો લઈ જતા હતા એટલે પોતે શાનનું રૂપ ધારણ કરીને તેમની પાસે આવ્યા ને રોટલો લઈને દોડવા લાગ્યા. એમને જોતાં જ નામદેવે કહ્યું, “ઓ વિકૃત! હું તમને આજીવું છું. હું સર્વત્ર તમને જ જોઉં છું. એકલો રોટલો લઈને ક્યાં ચાલ્યા? મને રોટલા ઉપર ઘી તો ચોપડવા દો!” વિકૃતે જોયું કે નામદેવ હવે પાકો થઈ ગયો છે. એમણે કૂતરાના રૂપમાંથી ચઢી જ મહાવિષ્ણુનું સ્વરૂપ ધારણ કરીને નામદેવને દર્શન આપીને સાયુજ્ય મુક્તિની પ્રાપ્તિ કરાવી.

૩૧. પુસ્તકોની સૂચિ

૧. અદ્વૈતસિદ્ધિ
૨. ભગવદ્ગીતા [સતત સ્વાધ્યાય માટે]
૩. ભામતી
૪. સાંકેરભાષ્ય સાથે બ્રહ્મસૂત્ર
૫. ચિત્સુખા
૬. હરિસ્તુતિ
૭. છંદ-મુક્તિવિવેક (વિદ્યારમ્યસ્વામીનું)
૮. કથાવલિ
૯. કલ્પતરુ
૧૦. ગોડપાદની કારિકાઓ
૧૧. ન્યાયસૂત્રા
૧૨. પદાર્થતત્ત્વનિર્ણય
૧૩. પંચદશી [વિદ્યારમ્યસ્વામીનું]
૧૪. પંચપાદિકાવિવરણ
૧૫. પ્રાક્તર્થ
૧૬. ૧૨ મુખ્ય ઉપનિષદો [સતત સ્વાધ્યાય માટે]
૧૭. પૂર્વમીમાંસા
૧૮. શદ્દસામ્ય

૧૯. સનતસુખતીય
૨૦. સંક્ષેપસારિકા
૨૧. સિદ્ધાંતલેશ
૨૨. સિદ્ધાંતમુક્તાવલિ
૨૩. તત્ત્વપ્રદીપિકા
૨૪. તત્ત્વશુદ્ધિ
૨૫. સુરેશ્વરનાં બૃહદારણ્યક પરનાં વાર્તિકા
૨૬. વેદાંતકોમુદી
૨૭. પંચીકરણ
૨૮. વિવેકચૂડામણિ [સતત સ્વાધ્યાય માટે]
૨૯. વિચારસાગર
૩૦. આત્મપુરાણ
૩૧. કંદન કદમ્બ
૩૨. અવધૂતગીતા [સતત સ્વાધ્યાય, ધ્યાન અને નિદિધ્યાસન માટે]
૩૩. અષ્ટાવક્રગીતા
૩૪. અધ્યાત્મરામાયણ
૩૫. યોગસાધના [શ્રી અરવિંદ યોગ]
૩૬. યોગ અને તેની અસરો

૩૯. સ્વામી વિવેકાનંદના મંથો
 ૩૯. નામી રામનીર્થના મંથો
 ૪૦. જ્ઞાનેશ્વરી [જ્ઞાનેશ્વર]
 ૪૦. શ્રીતારકરાવ [તિલક]
 ૪૧. ભક્તવદ્મીતા [સારંગભાષ્ય સદિન]
 ૪૨. ભગ્યોગવાસિષ્ઠ [સતત સ્વાધ્યાય માટે]
 ૪૩. ભદ્રક યોગવાસિષ્ઠ
 ૪૪. ૩૦ નાનાં ઉપનિષદો
 ૪૫. શ્રી અરવિંદના ગીતા પરના નિબંધો
 * ૪૬. રત્નપ્રભાકર [નિમલદાસ]
 ૪૭. તત્ત્વાનુસંધાન
 ૪૮. Serpent Power by Woodroffe
 ૪૯. Power as Mind ,,
 ૫૦. Shakti Shakta ,,
 ૫૧. શાંતિપર્વ [મહાભારત]
 ૫૨. ગુહ્યતી રામાયણ
 ૫૩. વાલ્મીકિ રામાયણ
 ૫૪. શાંડિલ્ય ભક્તિસૂત્રો
 ૫૫. ન્યારદ ભક્તિસૂત્રો

યોગ પરિશિષ્ટ

સ્વરસાધના

૧. યોગનોય યોગ

[અદ્ભુત ગુણો]

શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિ અને પ્રકૃતિ જાણવાથી તેમ જ સ્વર-સાધનાનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવી લેવાથી ત્રણે કાળને જાણી શકાય છે. સત્ય અને જ્ઞાનો સાક્ષાત્કાર કરાવનારું આ ગૂઢમાં ગૂઢ ને શુદ્ધ જ્ઞાન પરમ આનંદ અને દિવ્ય જ્ઞાન આપનારું અમૂલ્ય મૌકિક છે અને એ પ્રાચીનને મસ્તકે શોભે છે. એ ગૂઢમાં ગૂઢ ને સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ જ્ઞાન છે. સાધક જો શ્રદ્ધા, રસ અને એકાગ્રતા ફેળવે તો એ ધ્યેય જ સહેલાઈથી મેળવી શકાય છે. નાસ્તિકો આ જ્ઞાન જોઈને ચક્રિત થઈ જાય છે. સ્વરમાં જ છે વેદો અને શાસ્ત્રો; એમાં જ છે સ્મૃત વિશ્વો. સ્વર એ પરબ્રહ્મનું પ્રતિબિંબ છે. સ્વરોદયજ્ઞાન કરતાં વધારે ગૂઢ વિજ્ઞાન, વધારે હિયોગી દોહત અને વધારે સાચો મિત્ર ખીજો કોઈ જ નથી. સ્વરોદયજ્ઞાનની સક્રિય મિત્રો આકર્ષાઈ આવે છે, અનેક સગવડો સાથે પ્રતિષ્ઠા તેમ જ ધનદોહત પ્રાપ્ત થાય છે.

માનવશરીરમાં અનેક રૂપોવાળી અસંખ્ય નાડીઓ હોય છે. જ્ઞાન માટે સાધકે અને પ્રાચીનને તેમને જાણી લેવી જોઈ એ. નાલિના

જ્ઞાન પ્રાપ્તિ' એવું સાધન બતાવવું જોઈએ. અહીં સ્થિત હોય
અને અમર અવસ્થાથી સારાતાર માટે તેને 'સાગ્ર કરવું' જ જોઈએ.
'વામસંન્યાસ' એવા એક સાધન વડે અમરતા પ્રાપ્ત કરે.
'શ્વેતાગિરિપામંડાદરોહિ—ધ્રુવા, બ્રહ્મા અને જ્ઞાન હોય તેને
અબ્જવાનો પ્રવાસ કરે.'"

સુચિયદાનંદ બ્રહ્મમાં નિવાસ કરે. પ્રિય પદ્મા! વેદ અને
ઉપાનિષદોની આ અંતિમ વાણી હૃદય જૂમશો નહીં : સ્તત્યમ્ ।



૩૩. શાંતિમંત્ર

ॐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ

ॐ પૂર્વમરઃ પૂર્વમિદં પૂર્વં પૂર્વમુદયતે ।

પૂર્વમ્ય પૂર્વમારામ્ય પૂર્વમેવાસિષ્યમે ॥

ॐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ।

ॐ તે પૂર્ણ છે, આ પૂર્ણ છે, તે પૂર્ણમાંથી આ પૂર્ણ પ્રગટે
છે. પૂર્ણમાંથી પૂર્ણ સર્વ લીધા પછી પણ પૂર્ણ જ રહેવ વધે છે.

ॐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ

હરિ ॐ વત્ સત્

યોગ પરિશિષ્ટ

સ્વરસાધના

૧. યોગનોય યોગ

[અદ્ભુત ગુણો]

શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિ અને પ્રકૃતિ જાણવાથી તેમ જ સ્વર-સાધનાનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવી લેવાથી ત્રણે કાળને જાણી શકાય છે. સત્ય અને બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કરાવનારું આ ગૂઢમાં ગૂઢ ને ગુપ્ત જ્ઞાન પરમ આનંદ અને દિવ્ય જ્ઞાન આપનારું અમૂલ્ય મૌકિક છે અને એ પ્રાચીનને મસ્તકે સોભે છે. એ ગૂઢમાં ગૂઢ ને સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ જ્ઞાન છે. સાધકે જો શ્રદ્ધા, રસ અને એકાગ્રતા કેળવે તો એ ખૂબ જ સહેલાઈથી મેળવી શકાય છે. નાસ્તિકો આ જ્ઞાન જોઈને ચકિત થઈ જાય છે. સ્વરમાં જ છે વેદો અને શાસ્ત્રો; એમાં જ છે સમ્પત્તિ વિદ્યો, સ્વર એ પરબ્રહ્મનું પ્રતિબિંબ છે, સ્વરોદયજ્ઞાન કરતાં વધારે ગૂઢ વિજ્ઞાન, વધારે હિપયોગી દોહત અને વધારે સાચો મિત્ર બીજો કોઈ જ નથી. સ્વરોદયજ્ઞાનની શક્તિથી મિત્રો આકર્ષાઈ આવે છે, અનેક સમવડો સાથે પ્રતિષ્ઠા તેમ જ ધનદોહત પ્રાપ્ત થાય છે.

માનવશરીરમાં અનેક રૂપોવાળી અસંખ્ય નાડીઓ હોય છે. જ્ઞાન માટે સાધકે અને પ્રાચીને તેમને જાણી લેવી જોઈ એ. નાસિના

દેન્દ્રમાં પ્રગટીને આખા શરીરમાં ૭૨૦૦૦ નાડીઓ પથરાય છે. મૂળાધારચક્રમાં સ્પર્શકાર કુંડલિનીશક્તિ સુપ્રસાવરધામાં હોય છે. ત્યાંથી દસ નાડીઓ ઉપર અને દસ નીચેની તરફ જાય છે. એમના દ્વારા આખા શરીરમાં પ્રાણશક્તિ વ્યક્ત થાય છે. આ ૭૨૦૦૦ નાડીઓમાં ૧૦ મુખ્ય છે. આ દસમાં ત્રણ સર્વોચ્ચ છે : ઇડા, પિંગલા, સુષુમ્ના.

ઇડા, પિંગલા, સુષુમ્ના

ઇડા ડાબે પડખે, પિંગલા જમણે પડખે અને સુષુમ્ના મધ્યમાં હોય છે. પ્રાણ, અપાન, સમાન, ઉદાન અને વ્યાન એ પાંચ અગત્યના પ્રાણ છે. એમાં પ્રાણ મુખ્ય છે. જેમ એક અંતઃકરણ વૃત્તિભેદને લીધે મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર એવા ચાર વિવિધ સ્વરૂપો ધારે છે તેમ જ મુખ્ય પ્રાણ વિવિધ ક્રિયાઓ માટે પાંચ સ્વરૂપો ધારણ કરે છે. પ્રાણ જાતીમાં, અપાન ગુદામાં, સમાન નાભિમંડળમાં, ઉદાન ગળા વચ્ચે અને વ્યાન આખા શરીરમાં વહે છે.

ઇડા ગંગા, પિંગલા જમના અને સુષુમ્ના સરસ્વતી છે. તમે તમારા સ્વરની પૂજા કરો, આ દિવ્ય પવિત્ર નદીઓના ત્રિવેણી-સંગમમાં દૂધડી માટે. તમારે ખીજી કોઈ જગ્યાએ જવાની જરૂર નહીં પડે.

પાંચ ઉપપ્રાણ

નાગ, કૂર્મ, કૃકલ, દેવદત્ત અને ધનંજય એ પાંચ ઉપપ્રાણો છે. નાગ ઓડકાર લાવે છે. કૂર્મ આંખને પલકાવે છે. કૃકલ જૂપ લગાડે છે. દેવદત્ત જમાસું આણે છે. ધનંજય મૂત્ર શરીરનો નાશ કરે છે. મૂત્ર પામ્યા પછી પણ એ શરીરમાં જ વસે છે.

ધડા ડાખા નસકોરામાં, પિંગલા જમણામાં અને સુપુમ્બ્યા જન્નેમાં વહે છે. ધડા એટલે ચંદ્રનાડી, પિંગલા એટલે સૂર્યનાડી.

જીવ હંમેશાં અજપા ગાયત્રીમંત્ર “સોહમ”નો જપ કર્યા કરે છે. તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસનું નિરીક્ષણ કરો. શ્વાસ લેતી વખતે “સો” કે “સ” અને બહાર કાઢતી વખતે “હમ” કે “હ” એવો શબ્દ થાય છે. સ એટલે શક્તિ, હ એટલે શિવ. શ્રદ્ધા, રસ અને એકાગ્રતા સાથે પિંગલા અને ધડા નાડીઓમાં સૂર્ય અને ચંદ્રની ગતિ ધ્યાનપૂર્વક નીરખતા રહો. ભુદ્ધિ, તર્ક, વિવેક અને ઇચ્છા-શક્તિ દ્વારા ઇચ્છાઓ અને વાસનાઓને દૂર કરીને મન અને પ્રાણને શાન્ત રાખો. આવી સાધના અને અભ્યાસ દ્વારા સૂર્ય અને ચંદ્રના પ્રવાહોને પોતાની અંદર સુવ્યવસ્થિત રાખનારને જૂત અને ભાવિ વિષેનું જ્ઞાન એટલું સહજ થઈ જાય છે કે એ લોકો જીવન અને જગતને પોતાના હાથમાં ફરતાં હોય એટલી આસાનીથી જોઈ શકે છે.

ધડામાં સ્વરતું સ્વરૂપ અમૃત જેવું હોય છે. એ જગતને માટે પુષ્ટિદાયક હોય છે. પિંગલામાં હંમેશા વિષ સર્જવા કરે છે. સુપુમ્બ્યાનો પ્રવાહ સર્વ ભૌતિક કાર્યો માટે અલાભદાયી હોય છે. મોઈ પણ પવિત્ર કાર્યમાં ધડા નાડી શક્તિ આપે છે. બહાર જતી વખતે ધડા અને પાછા આવતી વખતે પિંગલા નાડી ચાલતી હોય તો તે શુભકારક છે. ચંદ્ર નારી છે, સૂર્ય નર છે. ચંદ્રના પ્રવાહ વખતે શાંતિભર્યાં કામ કરો. સૂર્યના વહન વખતે ઠોર કાર્યો કરો. સુપુમ્બ્યા વેળા યોગ, મુક્તિ અને દિવ્યશક્તિની પ્રાપ્તિ માટે પ્રવૃત્તિઓ કરો.

મૂળ

શુક્રવપક્ષમાં ચંદ્રનાડી પહેલી આવે, કૃત્યવપક્ષમાં સૂર્ય.

પટેલા ચાંદ દિવસથી આરંભીને ત્રણત્રણ દિવસે આ નાડીઓ બદલાય છે.

વહનનો સમય

ચંદ્ર અને સૂર્યન મેલ [ઉત્તર પ્રતિ, ઈન્દ્રે] અને શ્વામ [દક્ષિણ પ્રતિ, નોર્થે] પાંચ પાંચ ઘટિકાઓની ગતિ હોય છે. દિવસની ૬૦ ઘટિકા દરમિયાન એમનું વહન આ ક્રમે થાય છે.

પછી પ્રત્યેક ઘટિકાએ [૨૪ મિનિટ] પાંચ તરવો બદલાય છે, તેનો નવો પ્રારંભ પ્રતિપદાને દિવસે થાય છે. આ ક્રમ જ્યારે બદલાય છે ત્યારે તેની અસર પણ અવળી થાય છે.

શુકલપક્ષમાં છઠ્ઠા અને કૃષ્ણપક્ષમાં પિંગલા પ્રબળ હોય છે. ધ્યાનપૂર્વક યોગીએ એમનો ક્રમ વ્યવસ્થિત કરવો જોઈએ. સવારે છઠ્ઠા સૂર થાય ને આખો દિવસ ચામે, સાંજે પિંગલા સૂર થાય ને આખી રાત ચામે તો સુંદર પરિણામો આવે. એનાથી અવળી ચામે તો પરિણામ પણ અવળા આવે.

ચંદ્રનાડી આખો દિવસ અને સૂર્યનાડી આખી રાત ચાલવા દો. આ અભ્યાસ રાખનાર ખરેખર મહાન યોગી છે. નવા સાધકો નાડીપ્રવાહ—સ્વર બદલવા માટે રૂના પૂમડાનો કે પાતળા કપડાનો ઉપયોગ કરી શકે. છઠ્ઠા ચલાવવી હોય તો જમણા નસોરામાં પૂમડું નાખવું અને પિંગલા ચલાવવી હોય તો ડાબામાં. આનો અભ્યાસ કરો, બરાબર અભ્યાસ કરો. જોડો! જોડો! અમરત્વનું આ અમૃત પીવા તમે જોડો રે જોડો! તમસના દુર્ગ્ગો જેવી જડતા ને આળસ એ બધું ત્યાગી દો. નિરર્થક વાતો, નિંદા અને દીકાની મંદી ટેવ છોડી દો. કાર્મિક ઉપયોગી અને વ્યાવહારિક કામ કરો. મૃત્યુને પળે પળે માદ રાખો. રોરવ અને મહારોરવ નરકો તમારી રાહ

આવરતાથી નોંધ રજા છે. આ લયોમાંથી મુક્તિ મેળવી લેવા માટે તમારામાં હોય એટલી જાણી સક્રિયતાનો ઉપયોગ કરો.

સ્વરોહય અને સફળતા

આસ કરીને શુકલ પક્ષમાં ધ્રુવ નાદી સોમ, બુધ, શુક્ર અને શુક્રવારે કરેલાં કાર્યોમાં સફળતા અપાવે છે. કૃત્તિકા પક્ષમાં મંગળ, શનિ અને રવિવારે પિંગલા નાદી કંઠાર કાર્યોમાં સફળતા અપાવે છે. સૂર્ય પૂર્વ અને ઉત્તરમાં તેમ જ મંદ્ર પશ્ચિમ અને દક્ષિણમાં હોય છે. જે વખતે જે નાદી ચાલતી હોય તે વખતે તે નાદીની દિશામાં નહીં જવું નોંધો.

કયું પગલું પહેલું

જમણા સ્વર ચાલતો હોય તો જમણા ને ડાબો સ્વર ચાલતો હોય તો ડાબો પગ મુકીને ચાલવાનું શરૂ કરવાથી પ્રવાસ સફળ થાય છે.

અંદ્રનાદી પવિત્ર કયારે ?

દરની મુસાફરી, નવા આશ્રમ(હવન)માં પ્રવેશ, નવા મહાસથમાં પ્રવેશ, સમૃદ્ધિની પ્રાપ્તિ, લગ્ન, વેપાર, લણછી, પરદેશ-ગમન, બીજની રોપણી, મંત્રપઠન, રોગની દવા વગેરે લાંબા ગાળાની અસરવાળાં કાર્યોમાં એ પવિત્ર છે. યોગાભ્યાસ વગેરે ધ્રુવ દરમ્યાન વધારે સફળ થાય છે. એમાં દિવસે કે રાત્રે ખર્ચા જ કાર્યો સફળ થાય છે. તમામ સારાં અને માંગસિક કાર્યોમાં ચંદ્રસ્વર સારો.

સૂર્યનાદી દરમ્યાન કાર્યો

બોજન, સ્નાન, સુદ, કંઠાર કાર્યો, દુસ્મનાવટ, જુમાર, રમત વગેરે. બોજન પછી તરત સૂર્યનાદી ચાલે તે સાદું. સૂર્ય ગરમ

હોઈ ખોરાકનું સારી રીતે પાચન કરે છે. પ્રાગજને સૂર્યનાડી ચાલતી હોય ત્યારે જિંઘવું જોઈએ. ડાબે પડએ સૂવાથી સૂર્યનાડી ચોતાની મેળે જ ચાલુ થઈ જશે.

નાડીસ્વર કેમ બદલવો

૧. પંદરેક મિનિટ જમણે પડએ પડવા રહો તો ચંદ્રનાડી ચાલુ થશે. પંદરેક મિનિટ ડાબે પડએ પડવા રહો તો સૂર્યનાડી ચાલુ થશે, આ એક ચક્ષતિ થઈ.

૨. રેના પુમડા પડે ડાબા નસોરાને બંધ કરો તો સૂર્યનાડી ચરૂ થશે. જમણાને બંધ કરવાથી ચંદ્રનાડી ચાલુ થશે.

૩. યોગીઓ ચોતાની સાથે રાખે છે તે હંસદંડનો ઉપયોગ કરો. એ લાકડાનો બનાવેલો હોય છે. એને જમણી બગલમાં મૂકીને સહેજ જમણી બાજુ ઝૂકવાથી ચંદ્રનાડી ચાલુ થશે. એમ ડાબી બાજુ કરવાથી સૂર્યસ્વર ચાલવા માંડશે.

૪. ખેસો. જમણા પગ જીવો કરો. જમણા ટીંચણ ઉપર જમણી બગલ ગ્રેઈનીને દબાવો. સહેજ જમણી બાજુ ઢળા. ચંદ્રસ્વર ચાલુ થશે. ડાબી બાજુ આમ કરાથી સૂર્યસ્વર ચરૂ થશે.

૫ આ બધાંમાં સફળતા અસરકારક રીત છે નૌલિકિયાની. નાડીપ્રવાહને તત્કાળ પછી બદલી શકાય છે.

તે કાર્યો કરો અને તત્કાળ પૂરતાં ઉપયોગી હોય એ સૂર્યસ્વર વખતે સિદ્ધ થાય છે. જેમાં જન્મે સ્વર સાથે ચાલે એ સુપુમ્ણા બધાં કાર્યોને નાશ કરે છે. એ દરમિયાન ધ્યાન અને યોગાભ્યાસ વધારે ફળદાયી થઈ પડે.

સામે, ડાબે ને ઉપર ચંદ્ર છે; પાછળ, જમણે અને નીચે સૂર્ય છે.

પ્રશ્ન પૂછનારના જવાબ

પ્રશ્ન પૂછનાર તમારી સામે, ડાબે-ડે ઉપર એટલે કે ચંદ્ર બાજુ હોય અથવા નીચે, પાછળ કે જમણે હોય એટલે કે સૂર્ય બાજુ હોય. જે નાડી ચાલતી હોય એના તરફ જિભો રહીને માથાસ ઠાઈ પ્રશ્ન પૂછે તો તે પ્રમાણે નથી થતું. જે નાડી ચાલુ ન હોય એ તરફ રહીને પૂછે તો એનાથી અવળું સમજવું. એકી અક્ષરની સંખ્યાના નામવાળો માથાસ ચંદ્ર નાડી તરફ જિભો રહીને પ્રશ્ન પૂછે તો તે સફળ થાય છે. એકી નંબરવાળો સૂર્ય તરફ સફળ થાય.

નાડીમાં તત્ત્વપ્રવાહ

દરેક નાડીમાં પ્રત્યેક એવીસ મિનિટે તત્ત્વ પ્રવાહ છે. આવા તત્ત્વો પાંચ હોય છે. પહેલાં વાયુ, પછી તેજ, પૃથ્વી, જલ અને આકાશ. આ બરાબર યાદ કરી લેવું.

તત્ત્વોના રંગ

પૃથ્વીનો પીળો, પાણીનો શ્વેત, અગ્નિનો લાલ, વાયુનો લીલો અને આકાશનો રંગ કાળો હેય છે. અરીસામાં આસ દેહીને એના ઉપર જે આકાર થાય તેના ઉપરથી પ્રાગજ્ઞને તત્ત્વોનો પ્રકાર નક્કી કરવો.

તત્ત્વોના આકાર

ચતુષ્કોણ, અર્ધચંદ્ર, ત્રિકોણ, ગોળ અને બિંદુમય—આ ઉપર્યુક્ત તત્ત્વોના અનુક્રમે આકાર છે.

વહનની દિશા

પૃથ્વીતત્ત્વ મધ્યે વહે છે, જલતત્ત્વ નીચે તરફ, અગ્નિ ઉપર,

વાયુ શેષાકારે અને આકાશ પ્રત્યેક એ તત્ત્વોની વચ્ચે.

તત્ત્વોનાં સ્થાન

પૃથ્વીતત્ત્વ પગમાં, જલ ઘૂંટીમાં, તેજ ખસાએ વચ્ચે, વાયુ નાભિના મૂળમાં અને આકાશતત્ત્વ મગ્ગમાં.

તત્ત્વોના સ્વાદ

પૃથ્વીતત્ત્વ મિષ્ટ, જલ મેઘો, તેજ કપાષ (તૂટે), વાયુ એસિડિક અને આકાશ કડવો.

તત્ત્વવાદનનાં માપ

પૃથ્વી ૧૨ આંગળ, જળ ૧૬, અગ્નિ ૪, વાયુ ૮. પૃથ્વી અને જળતત્ત્વ પવિત્ર છે. તેજસ મધ્યમ તેમ જ આકાશ અને વાયુ અશુદ્ધ.

પરિવર્તન

૧. અશિય, સ્નાયુ, ચર્મ, ગાનતંતુ અને કેશ એ પૃથ્વીતત્ત્વ સાથે સંકળાયેલાં છે.

૨. વીર્ય, શોષિત (રક્ત), ચરણી, મૂત્ર અને ધૂંકજળ સાથે.

૩. જૂખ, તરસ, ઊંઘ, જડતા અને બગાસું તેજ સાથે.

૪. દહન, ચલન, સંકુચન, વિકસન અને ગંધ વાયુ સાથે.

૫. આકર્ષણ તેમ જ અપાકર્ષણની છત્તા, શરમ, ડર, વિરમૂતિ એ આકાશ સાથે સંકળાયેલાં છે.

વિધયો

પૃથ્વીના ૫, જળના ૪, તેજના ૩, વાયુના ૨, આકાશનો ૧.

નાડી ખરાબર વિશુદ્ધ રીતે ચાલતી હોય, પણ તત્ત્વ એને અનુરૂપ ન હોય તો સફળતા નથી મળતી.

પ્રાણની લંબાઈ

શ્વાસ લેતી વખતે પ્રાણની લંબાઈ ૧૦ આંગળ હોય છે. ઉચ્છ્વાસ વખતે ૧૨ આંગળ, ચાલતાં ૨૪, દોડતાં ૨૪, શરીર સંગ વખતે ૬૫, જીંઘ વખતે ૧૮૦ ને જમતાં-ખોસતાં ૧૮ આંગળ હોય છે. જીંઘ દરમ્યાન પ્રાણશક્તિનો ધણો વ્યય થાય છે માટે ખજી જીંઘવું નહીં. દિવસે તો ખિલકુલ નહીં જીંઘવું.

તત્ત્વમાં ગુણ

પૃથ્વી અને જલતત્ત્વ સ્થાવરક છે, તેજ તમસ છે અને વાયુ રાજસ.

અભ્યાસ દરો

આ અદ્ભુત સ્વરસાધનાનો ખાસ અભ્યાસ કરવાની ફરજ તમને જલામથક કરું છું. સૂર્યોદયથી સૂર્યાસ્ત સુધી ચંદ્રનાડી અને સૂર્યાસ્તથી સૂર્યોદય સુધી સૂર્યનાડી ચલાવવાનો અભ્યાસ કેળવો. આથી તમને અવશ્ય અદ્ભુત લાભ મળશે. ખોટો સ્વર અનેક દુઃખોત્તું મૂળ હોય છે. સાચો સ્વર ચલાવવાથી સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘ જીવન મળે છે. મારાં પ્રિય જાળમે, આ વાત હું તમને વારંવાર કહેવા માણું છું. આજથી જ આ અદ્ભુત સાધના શરૂ કરો, એનો અભ્યાસ હંમેશાં કરતા રહો. સાધના શરૂ કરતાં પહેલાં ઓમ નમઃ શિવાય કહીને આ અદ્ભુત વિદ્યાન પ્રગટાવનારા ભગવાન શિવને નમસ્કાર કરો. સર્વ વિદ્નેના હરનારા શ્રી ગણેશને પણ શ્રી ગણેશાય નમઃ કહીને વંદન કરો.

૨. આસનવિદ્યા

[આસનેનો આછા ખ્યાલ]

અદ્ભુત શીર્ષાસન

શીર્ષાસન એ કપિધાસન, વૃક્ષાસન અને વિપરીતકરણી વગેરે વિવિધ નામે ઓળખાય છે એ બધા આસનેનો રાજ છે, આમા આચકા આચા વગર મસ્તક ઉપર જિભા ચડતું હોય છે. પગને ધીરે ધીરે જીંચે લઈ જાયો, માથાની આસપાસ આગળીઓ ત્રેડીને બે હથેળી અને હાથનો ટોડા મૂકો. ડાણીનો ડાણુ બનાવો. પગને ધીરે ધીરે નીચે લાવો. શરૂઆતમા હીવાલનો ઉપયોગ કરો. ડાઈની મદદથી પગ જીઆ કરીને પકડી રખાવો. પછી શ્વાબી જશે.

આસન વિષે ધણા સારા પુસ્તકો મળે છે એમાંનું એકાદ સારું પુસ્તક મેળવીને ખરાબર વાંચો, સમજો તમારામા ખત અને નિષ્ઠા હોય, જો તમારે ખરેખર જીવનવિકાસ કરવો હોય ને તમે જીવનનું મૂલ્ય અને મહત્વ ખરેખર સમજવા હો તો આવાં પુસ્તકો મેળવીને સાધના શરૂ કરો. 'તસ્માદ્ યાગી મવાર્જુન—માટેહે અર્જુન! તું યોગી થા'—એવા શ્રીકૃષ્ણના આ અમૂલ્ય શબ્દો હમેશાં યાદ રાખો. યોગી થવા માટે હમેશાં પ્રયત્નથીયે રહો.

વિધિ અને સમય

પંદર સેકન્ડથી શરૂઆત કરો. કમેકમે ૧૫-૧૫ સેકન્ડ વધારતા જઈને ૨૦ મિનિટથી અર્ધા કલાક જેટલો સમય શીર્ષાસન કરતા ચર્ચ જાયો. એત્રણ મહિને તમે આટલો સમય સિદ્ધ કરી શકશો. ધીરે ધીરે આગળ વધો. હિતાવળ કરશો નહીં. ચિંતા પશુ ના કરશો. આમા કશું ગુકસાન નથી ચલાવતું. બહારાશો નહીં. ચાત રહો. તમારી સામે અનંત સમય પડ્યો છે [પણ એ કારણે પાછા

આળસુ બનતો બેસી રહેવાનું નથી ।] આસન બૂખ્યે પેટે કરો. આસન કરતી વખતે એક ચોરસો શરીર નીચે રાખજો.

બદરીનારાયણના પંડિત રઘુનાથ સાસ્ત્રી આ આસનના બહુ શોખીન છે. એ છેલ્લાં ઘણાં વર્ષોથી આ આસન કરતા આવ્યા છે. એ એકીસાથે બેથી ત્રણ કલાક શીર્ષાસન કરે છે. એનાથી સદૃશ પ્રાણાયામ થઈને સદૃશસમાધિ લાગી જાય છે એવો એમનો અનુભવ છે. બીજી કાંઈ મહેનત કરવાની રહેતી જ નથી. વારાણસીમાં એક યોગી છે એ પણ આ આસન કરીને જ સમાધિ-નિષ્ઠ બની જાય છે. શીર્ષાસન વખતે તમે ધ્યાનથી જોશો તો સમજાશે કે પ્રાણ સુદમતર થતો જાય છે. જોકે શરીરમાં શ્વાસ લેવાની તકલીફ પડે છે, પણ અભ્યાસ વધતો જાય પછી તકલીફ રહેતી નથી. પછી તો ખરો આનંદ આવવા માટે છે, અંદર પ્રકુલતા પ્રગટે છે. આસન કરતી વખતે મોંએથી શ્વાસ ન લેવો. શ્વાસ નાકથી જ લેવો.

શીર્ષાસન પછી ધ્યાન વધારે સઘન થાય છે, કારણ કે મરિતબ્ધનાં કેન્દ્રોમાં લોહીનો તાણે પુરવડો વિપુલ માત્રામાં આવે છે. એનાથી મગજને ઘણી પ્રાણશક્તિ પણ મળે છે. શુરુત્વાર્કર્ષણના નિયમથી વિરુદ્ધ કાર્ય કરવાથી આ આસન મગજને હૃદયમાંથી તાણ લોહી પડું પાડે છે. આ આસનના અભ્યાસ વખતે ૨૫૪ અનાદતનાદ પણ સાંભળી શકાય છે. આ નાદ શ્વાસ સાંભળજો. એના ઘણાં લાલ હોય છે. આમ, આ આસનના લાલ અવર્ણનીય છે. તમામ રોગની આ દવા છે એનાથી વાદશક્તિ સરસ વિકસે અને ગૂઢ શક્તિઓનો વિકાસ થાય છે. શીર્ષાસન પછી ધ્યાનમાં બેસવાથી ખૂબ લાલ થાય છે. એનાથી વીર્યશક્તિનું ઝોજસમાં રૂપાંતર થાય છે. એનાથી દિવ્ય નવશક્તિ મળે છે. “યોગીએ પહેલા દિવસે ક્ષણવાર માટે પગને બિંચા રાખવા. પછી ક્રમેક્રમે આ સમય

વધારતાં જવું. ત્રણ મહિનામાં શરીર ઉપરની કચલીઓ અને સફેદ વાળવું નામનિશાન નહીં રહે. આ આસનનો રોગ ત્રણ હસાક અભ્યાસ કરનાર કાળને પણ છૂટી લે છે "

—યોગતત્ત્વ ઉપનિષદ

એનાથી જ્ઞાનયર્થમાં ખૂબ મદદ મળે છે. એનાથી કુંડલિની શક્તિ જાગે છે, સ્વપ્નરોપ અટકે છે, આંખો સુધરે છે. આંખ, નાક, કાન, ગળું, જઠર, ફેફસાં એ બધાંના રોગ મટે છે. બહેરાશ, ગોતોરિયા, મધુપ્રમેહ, દમ, હરણ, કળજિવાત, પાયોરિયા અને ચાંદી જેવા રોગ પણ એનાથી મટી જાય છે. લોકોને શુદ્ધ કરનાર એના જેવી ખીજ કોઈ દવા નથી. મગજ અને જ્ઞાનતંત્રોએ મારે તો એ દિવ્ય ઔષધ છે. એનાથી જઠરાગ્નિ પ્રક્રીસ થાય છે. વક્રીમો, વિચારદોષ અને ગૂઢવિચારવાદીઓને આ આસન ખૂબ જ મમે છે.

આ આસન વડે સૂર્યનાડીનું જીવંતમન થાય છે ને ચંદ્રનાડી નીચે જીતે છે.

અન્ય આસનો

આ ઉપરાંત અત્યંતના ખીજાં આસનો નીચે મુજબ છે, જે વિધિશ્ચર કરવા જોઈએ :

૧ સર્વાંગાસન	૬ મપૂરાસન
૨ પશ્ચિમેશાનાસન	૭ જૂજંગાસન
૩ પર્લાસન	૮ શલભાસન
૪ મત્રયાસન	૯ ધનુરાસન
૫ સિક્કાસન	૧૦ હલાસન

આ દરેક આસન પોતપોતાની રીતે અદ્ભુત રીતે કામ કરે છે. દસાસન, શુભંગાસન, ધનુરાસન અને શલભાસનનો સુમેળ કરીને આ આસનો કરવામાં આવે તો વજ્ર જેવું શરીર થાય. સર્વાંગાસન કુંડલિની જગાડે છે. તમે જાતે જ આ આસનો કરીને તેમના લાભ અનુભવો. બહુ ઓછું જોલે અને પરિશ્રમ વધારે કરે એવા માણસો મારે જોઈએ છે. ખોટા રઘવાટવાળા માણસોનું મારે કામ નથી. એવા માણસો જગત માટે, ભગવાન માટે અને ખુદ એમના પોતાના માટે પણ ભારરૂપ જ હોય છે. આવા ઉદ્ધત અને બેવકૂફ આ ધરતી ઉપર નકામી જગા બગાડે છે. આપણને ખરેખર તો જરૂર છે શુદ્ધિશાળી, નિષ્કાવાન, ખંતીલા અને ધૈર્યશીલોની.

હિંદીયાન બંધ

શ્વાસ બહાર કાઢો. પેટને બળપૂર્વક એટલું સંકોચાવો કે એ છેક કરોડે ચોંટી જાય. આમ રોજ પાંચથી છ વાર કરો. એનાથી ચરમી ઘટશે, અજીર્ણ જશે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થશે, લીવર નાનું બનશે, આંતરડાં સ્વચ્છ થશે. આ બંધનો અભ્યાસ કરનાર મૃત્યુ ઉપર પણ વિજય મેળવે છે. એનાથી પ્રાણ અને અપાન સુપુષ્કામાં પ્રવેશે છે. સર્વ બંધોમાં આ શ્રેષ્ઠ છે. સ્વાસ્થ્ય માટે આ સર્વોત્તમ છે. એનો રોજ અભ્યાસ કરો. એનાથી ચારી બુધ્ધિ લાગશે.

મહામુદ્રા

ડાબી એડીથી શુદ્ધાદારને દબાવો. જમણો પગ લાંબો કરો. બે હાથે એનો અંગૂઠો પકડો. દાઢીને છત્તી સાથે દબાવો. શ્વાસને સરકાવ્યા વગર ગળાને સંકોચો. બ્રૂકુટી વચ્ચે દષ્ટિ રિયર કરો. આ મુદ્રાથી તમામ રોગો દૂર થાય છે.

શીતલી પ્રાણાયામ

જીસ સહેજ બહાર કાઢીને હોઠ વડે નાળચા જેવો આકાર કરી, સાપની જેમ અવાજ કરી, તેના દ્વારા શ્વાસ લેા. પેટને ભરી દેા. ફાવે ત્યાં સખી શ્વાસને અંદર ટકાવેા. પછી બન્ને નાક દ્વારા શ્વાસને ધીરે ધીરે બહાર કાઢેા. આનો રોજ અભ્યાસ કરેા, એનાથી લોહી શુદ્ધ થશે, જૂખ અને તરસ મટશે, એનાથી વિવિધ રોગ મટે છે.

ભ્રમ્હિકા પ્રાણાયામ

અપાટાબંધ વીસેક વખત બેચ નાકે શ્વાસ લઈ અંદર ભરી રાખેા ને ધીરેધીરે બહાર કાઢેા. આ ભ્રમ્હિકા પ્રાણાયામ રોજ ત્રણ વખત કરેા તો તમને ઝાઈ રોગ નહીં થાય. એનાથી જૂખ ઘણી ઓછી થાય છે.

૩. આત્મસંકેત (ઓટો-સજેશન)

આત્મસંકેત એવો અજબ સાબકારક અભ્યાસ છે કે તમારે સહુએ એનો ઉપયોગ કરવો જ જોઈએ. તમામ રોગ દૂર કરીને સ્વાસ્થ્ય અને શક્તિ આપવામાં હવા જેટલું કામ કરે છે એટલું જ કાર્ય આ ગૂઢવિદ્યાપદ્ધતિ પણ કરે છે. એક રીતે જોઈએ તો અહીં બ્રહ્મારિમ અથવા શિવોઽકમ્બુજા વેદાંતસાધનાના એક ભાગ જેવી આ પદ્ધતિ છે. ભારત માટે આ ઝાઈ નવી પદ્ધતિ નથી; એનો બાળ આકાર નવો છે એટલું જ.

એમાં આશાવાદી, પ્રેરક, શક્તિશાળી વિધાનો કરવામાં આવે છે.

Day by day in every way I am getting better and better—દિવસે દિવસે દરેક બાબતમાં હું હૃદયતર થાઉં છું—આ એનો મૂળમંત્ર છે. આ વિધાન મનોમન રટતા રહો. સતત આ જ વિચાર કરો. કીટમ્મર-વાથે તમે જેવા વિચાર કરશો એવા જ તમે થશો. ‘કુ’ શક્તિસાળી છું’ એ વિચારવાથી તમે ખરેખર શક્તિસાળી થશો. ‘કુ’ પાપી છું એમ માનવાથી ખરેખર પાપી થવાશે. ‘અહ’ બ્રહ્માડરિમ’ એમ વિચારવાથી તમે બ્રહ્મ બની રહેશો. મન સ્વર્ગનું નરક બનાવે છે અને નરકનું સ્વર્ગ. મન જ મનુષ્યની શક્તિ અને બંધનનું કારણ છે. નકારાત્મક, નિરાશાવાદી, અધકારભર્યા વિચાર ન કરશો. એમને બહાર તગડી મૂકો. એ જગતે એ સાથે જ એમનો નાશ કરો.

જાતે બાહ્ય દૃષ્ટિએ તમે તમામ રીતે લીન લાગતા લો, પરંતુ તત્ત્વમસિના તમારા મૂળ સ્વરૂપથી ઇચ્છામાત્રેય તમે આપા ન જશો. તમે બ્રહ્મ છો, તમે સૂર્ય છો, આપું બ્રહ્માંડ તમારી પ્રદક્ષિણા કરે છે, જગતમાં તમારાથી મોટું કોઈ નથી—આ વિધાન પ્રબળ મનોયોગપૂર્વક ચિંતવો, સ્વીકારો. તમારામાં પ્રચંડ શક્તિ પ્રગટશે.

ચાર પદ્ધતિઓ

ધારો કે તમારે કબજિયાત કે બીજા કોઈ રોગને દૂર કરવો છે.

૧. રોગને માણસ ગણીને એને હુકમ કરો : “ઓ રોગ ! તું ચાલ્યો જા !” ને રોગ ખરેખર ચાલ્યો જશે. તમારી અંદર રહેલી દિવ્ય શક્તિ તમને નવીન સ્વાસ્થ્ય આપશે. આ પદ્ધતિમાં પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિની જરૂર હોય છે.

૨. રોગની અવગણના કરો, એનો વિચાર પણ ના કરશો. શરીરના વિચાર આવે એટલે મનને વાળી લો. આમ

વારંવાર કરે એટલે ગેમ જરૂર અદૃશ્ય થઈ જશે. બાળકોને જીવ રમતમાં હોય ત્યારે એમને ઠંડી નથી લાગતી. રસપૂર્ણ સિનેમા જોતા હો ત્યારે તમને જીવ આવે છે? સંજીવના જામસામાં બેઠા હો ત્યારે જૂથ અદૃશ્ય થઈ જાય છે. કારણ? એટલું જ કે મન ત્યાંથી વળીને બીજી વસ્તુમાં ચોંટાયું હોય છે. આ એક ખૂબ જ સરળ રીત છે. પદ્ધતી અને બીજી રીતને, બેમી કરીને અજમાવો તો વળી એકદમ અંદર સુમેળ સધાશે.

૩. રોગના અગ્નિત્વનો ન્વીકાર જ ન કરજો. ગૌડપાદાઈ ચાર્ધની વેદાંતશાખાના અગ્નતવાદ જેવી આ પદ્ધતિ છે.

૪. ચોથો છે ત્રિપીપદ્ધતિ. જે રોગ હોય તેની સાથે મજબૂત થઈ જાવો, એની પ્રશંસા કરો: "ઓ રોગ! તું તો શક્તિરૂપ છે તું બ્રહ્મની મહાન શક્તિ છે. તે' અને પૂરતો દેરાન કર્યો છે. તારી શક્તિ મને સમજાઈ ગઈ. હવે કૃપા કરીને મારા શરીરમાંથી બહાર નીકળ." જે રોગ ખરેખર નાશ પામશે અંદરની ચેતન-શક્તિ નવું સ્વાસ્થ્ય પ્રગટાવશે. આ પથ જહુ સરળ પદ્ધતિ છે.

આત્મસંકેતપદ્ધતિના લાભ કાંઈ થોડા જ દિવસોમાં જોવા નહીં મળે. એ માટે તમારે રાહ જોવી પડશે બરાબર ટેવ ડેળવાઈ જાય ત્યાં લગી સતત અભ્યાસ ચાલુ રાખો પછી જ આંતરમન તમારા માટે કાર્ય કરવા માંડશે.

પ્રત્યક્ષશક્તિને પ્રમળ બનાવવા માટે આત્મસંકેત એક પ્રમળ, અને સહેલું સાધન છે. એના ઉપયોગે તમે ઠાઈ પથ્ય મુશ્કેલીમાંથી પાર તરી જઈ ગઈશો. ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં પથ્ય તમે હસીને વિજય મેળવી શકશો. 'શક્તિ' એ અમદનું ભાવરૂપ હ'મેશાં તમારા મનશ્રુ સામે રાખો.

ॐ તત્ સત

ॐ શાન્તિ: શાન્તિ: શાન્તિ: